MEN'S HEALTH | NR. 4 | APRILIE 2017

MII DE LUCRURI UTILE

EDIȚIA ROMÂNĂ

Men's Health

Super 6-pack

În 10 minute pe zi!

P. 34

Află dacă e kinky

Dorințele ascunse ale femeilor

P. 76

FĂ-O ACUM!

Taie porția de zahăr

Bărbatul MH
ANDREI „RANDI" ROPCEA
Nicio zi fără sală!

Dă jos burta!

Noua *știință* a slăbitului

FII MAI BUN LA TRIATLON!

P. 28

Arată bine acum

Sfaturi esențiale de stil

P. 95

Carnea roșie

Sursa ta de proteină

P. 60

MII DE LUCRURI UTILE | FĂ-ȚI RAPID 6-PACK | ANDREI „RANDI" ROPCEA | GHIDUL DE STIL AL PRIMĂVERII

MAKE YOUR TIME COUNT

AVAILABLE AT BE IN TIME & BB-SHOP

1978
DIESEL

MensHea

PE COPERTĂ / REPORTAJE

04.17

Nicio zi fără fitness

Învață de la Randi cum să-ți menții un corp lucrat. Da, e cu transpirație!

DE VALENTINA NICOLAE PAGINA 54

43
Scapă de burtă!
Simțurile s ar putea să te saboteze
DE SUSHMA SUBRAMANIAN

60
Carnea roșie contraatacă!
O iubești, o dorești. Gătește o!
DE MARKHAM REID

68
Scoate zahărul din sânge
Scapă de amenințarea diabetului pentru totdeauna.
DE LOU SCHULER

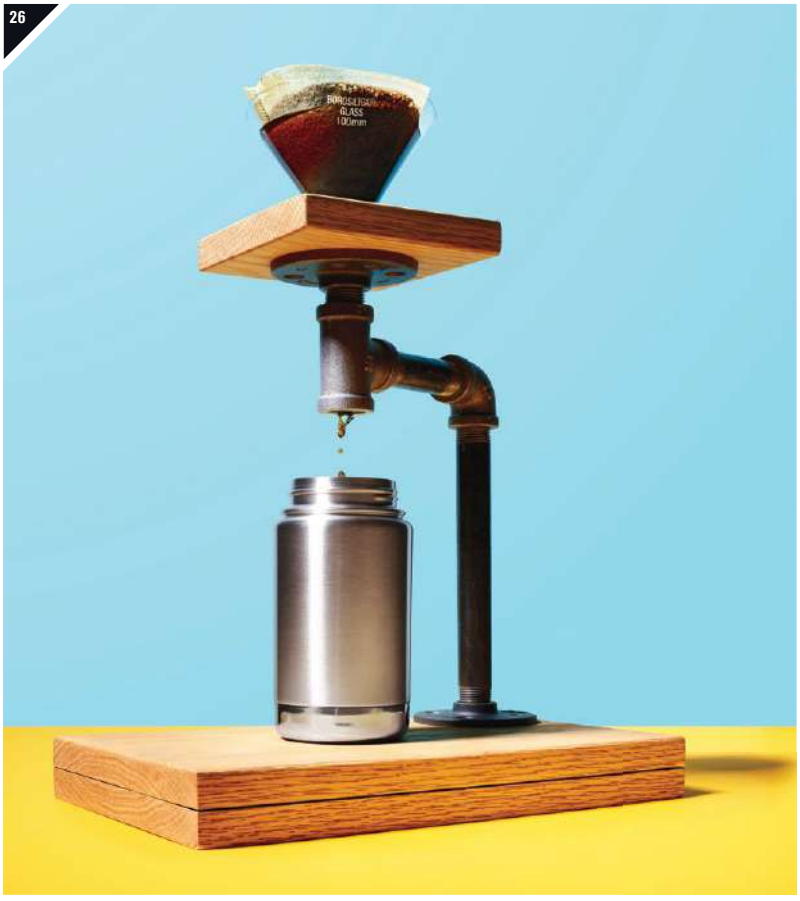
76
Citește-i gândurile kinky
Femeile și dezvăluie cele mai ascunse dorințe.
DE ELISABETH SHERMAN ȘI JERILYN COVERT

90
MH ICON
Ron Howard
Regizorul care a creat *A Beautiful Mind* și *Apollo 13* ți povestește cum și a nceput cariera
DE ERIC SPITZNAGEL

Alex Gâlmeanu

POLICE
POLICE
TIME 1
TIME 2
5 ATM
WATCH MODEL TAIPAN
#POLICELIFESTYLE
splend'or
pasiune pentru bijuterii
be in time
time for fashion
B&B
collection
SHOP ONLINE
bb-shop.ro

Lucruri utile



18/ Cum s-o încasezi la serviciu
Unul dintre cascadorii din *Urzeala tronurilor* îți spune cum faci o cascadorie.
DE TYLER DASWICK

22/ Fă-ți singur aripioare
Ca să nu te mai întrebi ce să-ți gătești diseară.

24/ Ieși din tipare
Cum a scris un tip amuzant ca Jordan Peele un scenariu îngrozitor.

25/ Prepară-ți cafetiera
Da, fix așa. Mai întâi cafetiera, apoi cafeaua.

26/ Investește în distracție
S-ar putea să vă ajute în dormitor.

Fitness

28/ Încheie un triatlon
Antrenează-te intens cu aceste strategii istețe.
DE JULIA BEESON POLLORENO

32/ Dans și cardio
Pregătește-te pentru festivalurile din vară cu această clasă.
DE ALINA MIRON

34/ Pătrățele pentru o viață mai bună
Opt motive să-ți faci 6-pack. (Și n-am luat în calcul vanitatea.)
DE MARK BARROSO

Dă jos burta!

46/ Nu face ca ei
Strategiile acestea de slăbit nu sunt recomandate.
DE ERIC SPITZNAGEL

Food

37/ Mitul superalimentelor
Nu înghiți iarbă, citește asta.
DE CAROLINE WEINBERG

40/ Alege-ți peștele
Dacă îngheți când ajungi la raionul de pește, folosește ghidul nostru.

Sănătate

49/ Diagnostic: pericol!
Un medic atrage atenția asupra unor erori medicale comune.
DE PAUL BERGL

52/ Gândește cu picioarele
Salvează-le ca să-ți salvezi corpul. Rezolvă aceste șapte probleme comune.
DE JULIE STEWART

95/ GHID DE STIL
Ține cont de sfaturile experților noștri în stil și grooming și fii gata pentru primăvară.

PE COPERTĂ:
Andrei „Randi" Ropcea, fotografiat de Alex Gâlmeanu. Styling: Elisabeta Gedő. Grooming: Ioana Covali. Asistent foto: Alin Purcăroiu. Pantaloni sport Nike.

Levi Brown, Gulliver/ThinkStock, Levi Brown, Marian Pălie, Maurizio Di Iorio

RECUPAR

|PENTRU BĂRBAȚI|

Șampon

- Reduce căderea părului
- Stimulează regenerarea părului
- Întărește rădăcina fragilă a firului de păr

testat TOLERANȚĂ CUTANATĂ dermatologic

Disponibil în farmacii.

RECUPEREAZĂ-ȚI PĂRUL!

What's new

Un ghid de antrenament pentru ea!

AȘA CUM PROMITEAM LA ÎNCEPUTUL ACESTUI AN, am pregătit o surpriză pentru cititoarele Men's Health. Pentru că avem, neașteptat, destule cititoare. Nu știm asta doar din discuțiile pe care le avem, întâmplător sau nu, cu unele dintre ele, ci și din datele furnizate de BRAT, în Studiul Național de Audiență: 20% dintre cei care citesc Men's Health sunt femei.

Rodale, compania care a lansat pe piața americană și, mai apoi, în întreaga lume revista Men's Health, publică, printre altele, și varianta feminină a acestui titlu. Numită, dacă mai era cazul să spunem, Women's Health. Este una dintre cel mai bine vândute reviste de femei din America, fiind un concurent important al unora dintre cele mai mari reviste de modă pentru femei de pe acea piață. Cu ajutorul Rodale, am pregătit în lunile care au trecut un ghid de antrenament pentru doamne și domnișoare, inspirat de cunoscuta revistă similară pentru bărbați pe care ai văzut-o deja la chioșcuri (și, sperăm, ai cumpărat-o) la sfârșitul fiecărei primăveri, în ultimii trei ani.

E posibil să fi văzut deja noul Ghid de antrenament Women's Health, dar, dacă nu l-ai răsfoit, îți spunem de ce e o idee bună să-l cumperi pentru prietena ta. Deși foarte multe dintre exercițiile și rețetele pe care le găsești în Men's Health sunt folosite și de femei, felul în care acestea se antrenează diferă fiindcă, pur și simplu, se concentrează pe alte grupe musculare. Nici dietele nu seamănă întru totul - regulile generale sunt aceleași, dar accentul, în cazul lor, e pus pe tonifiere, păstrarea greutății optime, mai puțin pe construit masă musculară.

Așa că am adunat într-un singur loc tot ce trebuie să știe o femeie care vrea să se antreneze ca la carte (de fapt, ca la revistă, dacă vrem să fim mai precișii). Fără informații în plus, fără soluții miraculoase, doar lucrurile strict necesare ca să nu-și mai piardă timpul căutând, filtrând informații și încercând antrenamente și diete la nimereală. Fie că prietena sau partenera ta n-a mai făcut sport de mult și vrea să redevină familiară cu rutina de exerciții, fie își dorește să diversifice antrenamentele care o țin de ceva vreme în „faza de platou" ori vrea să-i vină perfect costumul de baie pe care tocmai l-a cumpărat pentru sezonul cald - acest ghid va face asta pentru ea.

Și vă va da un motiv în plus să exersați împreună. Și să vă gândiți la o vacanță spectaculoasă pe o plajă fierbinte. Grăbiți-vă. Biletele ieftine se dau repede.

Echipa
MEN'S HEALTH
menshealth@burda.ro

CE GĂSEȘTI ÎN GHIDUL DE ANTRENAMENT WOMEN'S HEALTH

Dacă ești una dintre cititoarele Men's Health care abia așteptai o revistă doar pentru tine, iată ce ți-am pregătit:

Lucrează-ți zonele cu probleme – brațe, picioare, abdomen, coapse și fesieri. (Începe cu „Tonifiază fiecare mușchi", pe care îl găsești la pagina 50.)

Vrei să maximizezi rezultatele, dar n-ai foarte mult timp la dispoziție? Exersează în pauza de prânz. (Citește „Pauza perfectă de antrenament", pagina 86.)

Notează-ți rețetele care te satură și te ajută să scapi de kilograme în același timp. (Caută „Trucuri pentru o dietă sănătoasă", la pagina 120.)

N-ai timp să mergi la sală? Nicio problemă, poți avea parte de un antrenament pentru întregul corp fără să părăsești confortul propriei case. (Încearcă „Nu ai nevoie de sală", de la pagina 90.)

Bálint Hajagos/The Brewery (copertă Ghid), Munetaka Tokuyama

BENVENUTI

Men's Health

BurdaInternational RO

Mihai Ghiduc
REDACTOR-ȘEF, mihai.ghiduc@burda.ro

Amalia Dobre
REDACTOR-ȘEF ADJUNCT, amalia.dobre@burda.ro

Alexandru Pop
ART DIRECTOR, alexandru.pop@burda.ro

Colaboratori

FASHION
ELISABETA GEDÖ, fashion editor
IOANA COVALI, grooming
MIRRY DEGERATU, grooming
IONUȚ ROȘU/BEAUTY DISTRICT, hair styling

GROOMING
IOANA VASILE, grooming editor

EDITORI
DENISA NIȚĂ
ALINA MIRON
VALENTINA NICOLAE
ANCA POPESCU

WEBSITE EDITOR
IULIA POCOL

TRADUCERI
OANA POPA
LUIZA GABRIELA VÎLSAN
CASADETRADUCERI.RO, traduceri website

CONSULTANȚI DE SPECIALITATE
DR. ȘERBAN DAMIAN, nutriție
DR. SILVIU ZĂRNESCU, sănătate

FOTO
ALEX GĂLMEANU
ALINA MIRON
VICTOR OANCEA
MARIAN PĂLIE

Experți

MEDICINĂ
DR. OANA ZĂRNESCU
medic specialist medicină de familie
DR. ȘTEFAN GUTUE
medic urolog
DR. NICOLETA CALOMFIRESCU
medic primar cardiolog
DR. OANA SPÂNU
medic dermatolog

PSIHOLOGIE & RELAȚII
DOMNICA PETROVAI
psiholog clinician și psihoterapeut cognitiv-comportamental
MANUELA TIRON
psiholog, consultant Dă Jos Burta 2016

NUTRIȚIE
CORI GRĂMESCU
nutriționist
CRISTIAN MĂRGĂRIT
consultant în nutriție și fitness
MARIUS TUDOSIEI
antreprenor și bucătar

FITNESS
CRISTIAN ALEXANDRU CIOBANU
Men's Health Romania's Next Top Trainer 2016
RICHMOND BACHIA
cofondator Fitness Scandinavia School
DUMITRU BUTILCĂ
TRX senior course instructor, dimifitness.ro
FLORIN NEBY
fondator Neby Fitness Club
CRISTIAN STAMATE
personal training manager World Class
GABRIEL VASILESCU HNYATEK
COO World Class România

Ediții internaționale

SUA
MATT BEAN

AFRICA DE SUD
JASON BROWN

AUSTRALIA
LUKE BENEDICTUS

BULGARIA
VLADIMIR KONSTANTINOV

CHINA
GAO ZHEN

CROAȚIA
KRESIMIR SEGO

GERMANIA
WOLFGANG MELCHER

GHANA
GODFRED AKOTO BOAFO

GRECIA
VASSILIS GEORGAKAKOS

ITALIA
ALDO BALLERINI

KAZAHSTAN
IRINA UTESHEVA

MALAEZIA
EUGENE PHUA

MAREA BRITANIE
TOBY WISEMAN

NIGERIA
OSAGIE ALONGE

OLANDA
RONALD JANUS

POLONIA
ANETA MARTYNOW

PORTUGALIA
PEDRO LUCAS

RUSIA
MAXIM SEMELYAK

SERBIA ȘI MUNTENEGRU
IVAN RADOJCIC

SINGAPORE
KELVIN TAN

SPANIA
JORDI MARTINEZ

THAILANDA
CHATCHAWIN UNHANUN

TURCIA
FATIH BÜYÜKBAYRAK

UNGARIA
MÁTÉ PÁSZTOR

AMERICA LATINĂ
SERGIO RODRIGUEZ
ARGENTINA, ARUBA, CHILE, COLUMBIA, COSTA RICA, CURACAO, ECUADOR, EL SALVADOR, GUATEMALA, HONDURAS, MEXIC, NICARAGUA, PANAMA, PERU, REPUBLICA DOMINICANĂ, VENEZUELA

ORIENTUL MIJLOCIU
CARLIN GERBICH
BAHRAIN, KUWEIT, OMAN, QATAR, EMIRATELE ARABE UNITE

SANDRIN APOSTOLOIU
Director General

DANIEL SECĂREA
Publisher

SUSANA PLETEA
Director Editorial

FLORENTINA PĂUNA-LAUDĂ
Group Advertising Director

IOANA VULPESCU
Advertising Sales Manager

ALINA GAVRILĂ
Director de Marketing, Comunicare și PR

GABI GOGIU
Brand Manager
QLT Group Division SRL, marketing@burda.ro

IOANA CALOIAN
Financial Director

DISTRIBUȚIE
Burda România
distrib@burda.ro

ABONAMENTE
Tel.: 037/210.60.00.
abonamente@burda.ro

TIPOGRAFIE
Radin Print, prin reprezentantul exclusiv pentru România, 4 Colours, www.4colours.ro

Radin print 4 Colour

© Burda România. Reproducerea oricărui material scris sau ilustrativ din această publicație, utilizarea în cadrul serviciilor on-line sau internet, multiplicarea pe CD-ROM, DVD-ROM, exportul și difuzarea în străinătate sunt permise doar cu acordul scris al editorului.

ISSN 1841-1657 Men's Health (București).

SNA
Publicație ce beneficiază de rezultate de audiență măsurate în perioada februarie 2015 - august 2016

BRAT
Publicație auditată în perioada aprilie 2015 - august 2016

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES
Burda International

MARIOLINA SICLARI
Italy, +39 02 91 32 34 66,
mariolina.siclari@burda.com

JULIA MUND
Germany, +49 89 9250 3197,
julia.mund@burda.com

MICHAEL NEUWIRTH
Germany, +49 89 9250 3629,
michael.neuwirth@burda.com

GORAN VUKOTA
Austria/Switzerland, +43 1 230 60 30 50,
goran.vukota@burda.com

MARION BADOLLE-FEICK
France/Luxembourg, +33 1 72 71 25 24,
marion.badolle-feick@burda.com

JEANNINE SOELDNER
UK/Ireland, +44 20 3440 5832,
jeannine.soeldner@burda.com

SALVATORE ZAMMUTO
USA/Canada/Mexico, +1 212 884 48 24,
salvatore.zammuto@burda.com

Cum dai de noi

WEBSITE
menshealth.ro
FACEBOOK
facebook.com/menshealth.romania
INSTAGRAM
@menshealth_ro
TELEFON
037/210.60.00
ADRESĂ
Olympia Tower, B-dul Decebal nr. 25-29, etaj 4, sector 3, București, cod poștal 030964, OP 77, CP 209

PENTRU FEEDBACK ȘI ÎNTREBĂRI
menshealth@burda.ro

Men's Health furnizează cele mai recente informații în materie de sănătate, fitness și nutriție și are acces la unii dintre cei mai competenți experți din lume pentru ca tu să fii cât mai informat. Dar suntem cu toții diferiți, așa că filtrează ceea ce citești aici; pentru diagnostic și tratamente consultă un doctor.

RODALE INTERNATIONAL
Robert Novick
SVP, GLOBAL BUSINESS DEVELOPMENT

KEVIN LaBONGE Executive Director, Business Development and Global Licensing
ANGELA KIM Director, Business Development and Global Licensing
TARA SWANSEN Director, Global Marketing
ERICA MAZZUCATO Global Development and Marketing Coordinator

JOHN VILLE Editorial Director, Rodale International
LAURA ONGARO Editorial Director, *Men's Health* and *Women's Health*
KARL ROZEMEYER Senior Content Manager
SAMANTHA QUISGARD Associate Editor
NATANYA VAN HEERDEN International Editorial and Content Coordinator

Îmbunătățește-ți performanțele cu NIKE LUNAREPIC LOW FLYKNIT 2

SUNT momente în care trebuie să schimbi perspectiva asupra lucrurilor pentru a deschide calea pentru inovație. Din acest motiv, echipa care a dezvoltat pantoful Nike LunarEpic Low Flyknit 2 a cerut feedback de la un grup special de alergători: femeile. Dar echipa nu a dorit doar să înceapă de aici. A vrut să dezvolte noul model pornind de la aceste informații, pentru a realiza un pantof de alergare mai bun pentru toți alergătorii, nu doar pentru femei.

Prima decizie luată a fost ca mostrele pentru testare să fie realizate măsura 39, doar pentru femei, față de măsura 44 folosită în mod uzual. Făcând acest lucru au obținut noi informații și au definit detalii care altfel ar fi scăpat neobservate, practic au schimbat întreaga perspectivă asupra procesului de proiectare.

Modul de abordare a designului a fost și el schimbat. Plecând de la talpa Lunarlon, echipa s-a concentrat asupra feței realizate cu tehnologie Flyknit. Folosind informațiile obținute de la alergătoare, au fost reproiectate suprafața superioară și profilul din zona gleznei, rezultând o siluetă diferită de cea tradițională. Pantoful este acum nu doar mai bun, arată și mult mai bine.

Realizarea unui succesor pentru un pantof deja consacrat a fost o provocare majoră. Dar gândind și dezvoltând produsul, în special în jurul feedbackului primit de la femei, echipa a reușit să se autodepășească.

Rezultatul este pantoful Nike LunarEpic Low Flyknit 2, care asigură o alergare lină și este atât de confortabil încât pare că alergi relaxat, fără efort, indiferent de nivelul de pregătire.

PAGINĂ NOUĂ!

Pe fugă

Antrenamentul lunar de acasă. Fără televizor.

Ghidul baschetbalistului pentru un abdomen plat

Nu fi un simplu telespectator. În pauze, direcționează-ți energia către acest exercițiu de cinci minute. De BJ Gaddour, director de fitness *Men's Health SUA*

INSTRUCȚIUNI la o minge de baschet și efectuează acest antrenament ca un circuit, terminând fiecare exercițiu în timpul alocat, cu pauză de 30 de secunde între exerciții. Fă-le în ordinea menționată. Aceasta este o rundă; fă trei-cinci runde, cu pauză de unu-două minute între ele.

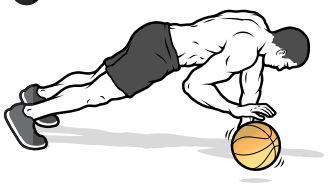
1 Planșă cu driblare
Stai în poziție de flotare, cu genunchii, șoldurile și umerii aliniați și așază o minge de baschet lângă mâna dreaptă. Ridică mâna dreaptă, ia mingea și începe să driblezi, având sprijin pe brațul stâng. Driblează mingea timp de 30 de secunde, având grijă ca abdomenul să fie încordat tot timpul; apoi schimbă brațele și repetă. *Timp: un minut.*

2 Genuflexiune cu fandare și driblare cu mingea
la o minge de baschet. Poziționează picioarele la distanță de un metru. Coboară corpul până când genunchiul din față este îndoit la 90 de grade. Menține poziția timp de 60 de secunde, driblând mingea înainte și înapoi printre picioare. Schimbă picioarele la un minut. *Timp: două minute.*

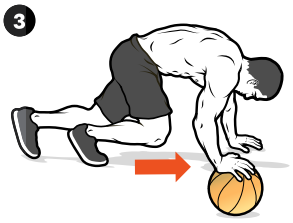
3 Flotare Mountain Climber pe minge
Stai în poziție de flotare, cu mâna stângă pe podea și mâna dreaptă pe minge. Acum efectuează mișcarea: apropie genunchiul stâng de corp și du-l înapoi. Repetă cu genunchiul drept. Continuă, făcând o flotare la fiecare trei-cinci secunde. Efectuează mișcarea timp de 30 de secunde, apoi schimbă mâinile. *Timp: un minut.*

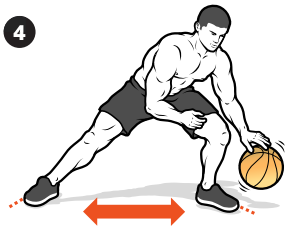
4 Genuflexiune laterală cu driblare
la o minge și stai cu picioarele foarte depărtate. Începe să driblezi. Mută-ți greutatea pe șoldul stâng în timp ce driblezi către stânga, adoptând o poziție de fandare laterală. Inversează mișcarea, driblând spre dreapta și lăsându-te în fandare laterală în dreapta. Continuă modelul dreapta-stânga în timp ce driblezi. *Timp: un minut.*

MetaShred Extreme
Acest sistem de antrenament este creat pentru creșterea masei musculare și accelerarea pierderii de grăsime. Vei obține rezultate în 28 de zile!
metashredextreme.com

1


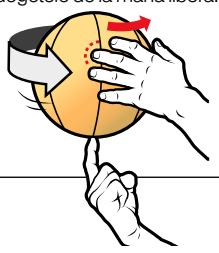
2

3


4


CUM SĂ ÎNVÂRȚI O MINGE

O minge ușor dezumflată funcționează cel mai bine. **Ține-o** – dungile să fie pe verticală – cu mâna dominantă pe partea laterală, iar cealaltă mână spre tine. **Folosește** ambele încheieturi pentru a începe învârtirea mingii. **Prinde** mingea cu buricul degetului arătător. **Mută** mingea pe unghie pentru mai puțină fricțiune. **Bate** ușor mingea cu degetele de la mâna liberă.



Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. Guliver/ThinkStock (basketbalist), Amy Lombard (Gaddour), Mitch Mandel (DVD), +ISM (ilustrații)

VREAU
SĂ FIU
ÎN FORMĂ
#BeHealthy
FĂ PRIMUL PAS CU PROGRAMUL PENTRU
ÎNCEPĂTORI EASY8! ACCEPTĂ PROVOCAREA
ZILEI PE easy8.worldclass.ro
World Class

Inbox MH

Răspunsuri clare la întrebări esențiale

SĂNĂTATE

Vrem să redecorăm pereții dormitorului și ne facem griji cu privire la vaporii de vopsea. Îmi pot face rău? Există vreo modalitate ca să scap de ei?

De fiecare dată când deschizi o cutie cu vopsea, în aer se eliberează vapori numiți compuși organici volatili (COV). Aceștia pot cauza greață, amețeală și dureri de cap – precum și cancer și leziuni hepatice. Unele produse sunt etichetate „cu conținut redus de COV" sau chiar „zero COV", dar asta înseamnă doar că acești compuși sunt minimalizați. „Nu există vopsea fără COV", spune cercetătorul în calitatea aerului Bud Offermann. Iar mulți compuși organici volatili din vopsea nu au fost studiați niciodată. Cea mai inteligentă soluție? Ventilația. „Închide ușa astfel încât vaporii de vopsea să nu se împrăștie", spune Offermann. Apoi pune în dreptul unei ferestre deschise un ventilator care să evacueze aerul viciat din încăpere și să introducă aer proaspăt de afară, până nu mai simți mirosul puternic de vopsea.

ALIMENTAȚIE

E ceaiul rece la fel de sănătos precum varianta caldă?

Nu chiar. „Beneficiile sănătoase ale ceaiului sunt furnizate de flavonoide", spune dr. Jeffrey Blumberg de la Laboratorul de Cercetare a Antioxidanților, Universitatea Tufts. „Ceaiul proaspăt infuzat conține mai mulți compuși naturali decât ceaiul rece, care în general este infuzat cu câteva zile înainte și diluat cu gheață." Pentru a stimula flavonoidele, încearcă să reîncălzești ceaiul rece. Sau, dacă savurezi o înghețată, alege una cu aromă de ceai verde. Persoanele dintr-un studiu italian care au consumat „înghețată naturală antioxidantă" (un mix de pudră de cacao neagră, alune de pădure și extracte de ceai verde) au înregistrat o îmbunătățire a funcției vasculare, comparativ cu cele care au mâncat o înghețată neîndulcită cu lapte și aromă de ciocolată.

STIL

Părul meu este castaniu, dar când îmi las barba să crească arată ca un păr decolorat. De ce culoarea bărbii este ușor diferită de cea a părului?

Gândește-te că foliculii de păr sunt ca niște pixeli de pe ecranul televizorului. Acești foliculi produc pigmenți de păr numiți eumelanină (o combinație de blond, maro și negru) și feomelanină (roșu). Însă, în funcție de gene, combinațiile pot varia, ceea ce explică aceste culori aleatorii de roșcat și negru.

„Genele dețin controlul suprem asupra culorii părului pentru fiecare parte a corpului", spune dr. Sarah Millar, profesor în dermatologie la Universitatea Pennsylvania. „Oamenii de știință nu știu sigur de ce se formează astfel tiparele, însă noi știm că variațiile de culoare ale părului sunt o realitate frecvent întâlnită." E atât de comun încât cei mai mulți bărbați își acceptă lipsa de uniformitate a culorii. „Însă dacă tu vrei un aspect mai uniform, încearcă să-ți tunzi barba", spune dr. Millar. Cu cât firul de păr este mai scurt, cu atât culoarea se va vedea mai puțin. Nu ești dispus să renunți la lungime? Aplică o vopsea specială pentru părul delicat din această zonă.

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan.

FOTOGRAFIE DE MAURIZIO DI IORIO

FORȚĂ

Exercițiile burpee mă pun la pământ. De ce sunt atât de solicitante?

Ei bine, mișcarea (o flotare, genuflexiune și combinația de sărituri, numită după creatorul său, Royal H. Burpee) îți antrenează întregul corp. Și te păcălește să te suprasoliciți. Acea provocare intensă pentru întregul corp îți trimite ritmul cardiac în stratosferă și îți zdrobește spiritul. „Cea mai mare problemă cu burpee este că majoritatea oamenilor nu reușesc să efectueze individual componentele exercițiului cu o tehnică bună", spune Douglas Kechijian, specialist în îmbunătățirea performanețelor sportive la Resilient Performance Physical Therapy, New York. Lucrează la îmbunătățirea posturii în elementele care alcătuiesc exercițiul burpee - cum ar fi genuflexiunile și flotările - și construiește-ți rezistența cardio cu bicicleta staționară ori cu antrenamentul pe intervale.

ALIMENTAȚIE

Voi face cancer din cauza nitraților și a nitriților?

Niciun studiu recent nu a arătat o conexiune dovedită între niveluri rezonabile de nitrați ori aportul de nitriți și cancer. În realitate, este de dorit să introduci în dietă nitrați și nitriți - ei reduc riscul de a contracta toxiinfecții alimentare, cum ar fi botulismul, o boală ce poate deveni letală. În schimb, poate fi periculos consumul unor niveluri foarte ridicate de nitrați și nitriți, care se găsesc în general în mezeluri, potrivit Societății Americane de Cancer. Limitează aportul de cărnuri procesate la două porții pe săptămână.

SĂNĂTATE

Când folosesc aplicația de monitorizare a somnului, țin telefonul lângă pernă. Îmi va prăji creierul?

Nu-ți bate capul cu așa ceva. „În timpul nopții, cel mai probabil telefonul intră în modul inactiv, având un contact scurt și rar cu rețeaua", spune dr. Anke Huss, epidemiolog de mediu la Universitatea Utrecht din Olanda. Un contact mai scurt cu rețeaua înseamnă o cantitate mai mică de radiații electromagnetice de care se sperie lumea. Expunerea este foarte mică, „mai ales în comparație cu un apel telefonic", spune Huss. Spre deosebire de radiația ultravioletă, care poate deteriora celulele umane, efectele radiației generate de telefoanele mobile nu sunt înțelese pe deplin. Însă unele studii sugerează că poate afecta celulele după un contact prelungit. Prin urmare, dacă îți petreci o mare parte din zi cu telefonul la ureche, utilizează o cască bluetooth. Dispozitivul minimizează efectele produse de câmpul electromagnetic al telefonului, sugerează studiul publicat în revista *The Laryngoscope*.

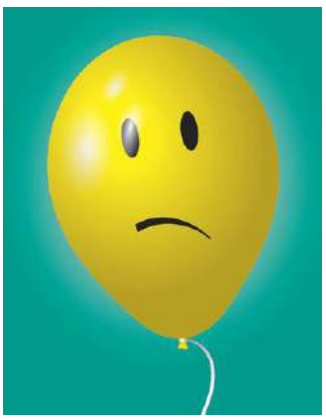
Ai întrebări? Noi avem răspunsul! Scrie-ne pe adresa: ***menshealth@burda.ro***

SĂNĂTATE

Uneori mă simt atât de balonat, încât îmi vine să fac pe mine, chiar dacă nu am mâncat prea mult. Ce se întâmplă?

Balonarea îți face stomacul să se simtă ca un balon cu apă, iar atunci când arată umflat, ai distensie abdominală. „Uneori, atât bărbații, cât și femeile se simt balonați, însă femeile sunt mai expuse riscului de-a suferi de această tulburare", spune dr. Lin Chang, profesor în medicină la UCLA.

În general, balonarea e cauzată de supraalimentare, însă uneori responsabile pot fi și anumite alimente. De exemplu, când bacteriile din intestin descompun alimente foarte fermentabile, ca varza ori conopida, se produc gaze care dilată intestinele. Apoi mușchii din peretele abdominal se relaxează pentru a elibera presiunea, iar stomacul crește în volum. În ceea ce privește burta de la bere, apare în urma consumului de mai multă spumă decât pot procesa intestinele tale - nu din cauza balonării. Încearcă să bei mai multă apă. Dacă ai dureri severe ori vomiți, mergi la un doctor. Aceste simptome pot indica ceva mai grav, precum o obstrucție intestinală.



Gulver/ThinkStock, arhiva personală (Denisa)

VECINA TA DE VIZAVI

Ea e Denisa Niță, experta noastră în relații. Ai o întrebare despre sex, dragoste sau libido? Denisa știe răspunsul.

Când ajungem la un hotel, soția mea se dezlănțuie în pat. Îmi place, dar de ce nu poate fi la fel și acasă?

Casa e un mediu familiar, iar pentru ea poate fi egal cu rutina. Tocmai noul o incită la o cameră de hotel: poate face zgomot, nu face curat după, nu simte nicio responsabilitate față de loc sau vecini. Se poate dezlănțui. Dar dacă vrei să-i schimbi percepția față de sexul acasă, fă-o să se relaxeze. Pregătește ceva nou, o poți aștepta cu cina și un vin când ajunge acasă. Poți schimba ceva în dormitor sau puteți ieși undeva înainte. Sunt lucruri mici care o ajută să se relaxeze din nou acasă, deși o perioadă nu sună rău să încercați locuri noi pentru sex, în care vă redescoperiți.

Când prietena mea e nervoasă, ar trebui să încerc s-o înveselesc sau să o las în pace?

Depinde de cum o simți în momentul acela și motivul din cauza căruia e nervoasă. De multe ori, e mai bine să îi dai timp să se descarce și abia apoi să încerci să o înveselești. Poate să sune ca un clișeu, dar e posibil să o enerveze și mai rău dacă faci glume înainte să asculți toată povestea, mai ales dacă supărarea are legătură cu voi. Tot ce trebuie să faci e să o asculți și să te adaptezi la situație.

CE CÂȘTIGI CÂND RIȘTI

Mark Fitzloff, un jucător important în industria publicității, îți destăinuie câteva dintre secretele creativității sale. De Tom Foster

În lumea advertisingului, marile riscuri pot aduce recompense pe măsură. Cu toate acestea, în 2000, Mark Fitzloff se temea că a mers prea departe când a creat pentru Nike o reclamă tăioasă și controversată, bazată pe o glumă cu un scaun cu rotile. Reclama l-a făcut pe fondatorul Nike, Phil Knight, să ceară concedierea lui Fitzloff, pe atunci junior copywriter la agenția Wieden+Kennedy din Oregon. Din fericire, șefii de la W+K au crezut în valoarea riscurilor creative asumate, așa că au mers mai departe: l-au refuzat pe Knight.

În prezent, la aproape 17 ani de la acel incident, Fitzloff este director executiv de creație la W+K. Împreună cu colegii săi, el conduce o companie cu aproximativ 600 de angajați și administrează munca de creație publicitară pentru conturi precum Coca-Cola, KFC, Nike. Echipa sa se află în spatele celebrelor spoturi Old Spice („Hello, ladies…"), precum și a reclamelor Chrysler difuzate în pauza Super Bowl, cu Eminem („Born of Fire") și Clint Eastwood („It's Halftime in America").

„Pentru a crea ceva memorabil, secretul este să nu te lași intimidat de posibilitatea ca oamenii să creadă că e o prostie", spune Fitzloff. „Dacă nu le-am da oamenilor șansa să-și exprime cele mai năstrușnice idei, nimeni n-ar fi vreodată supărat pe noi, dar asta ar însemna că am produce mereu aceleași reclame răsuflate."

Ajuns la vârsta de 45 de ani și tată a doi copii, Fitzloff s-a concentrat pe spoturile difuzate la Super Bowl - cel mai important moment al anului, în industria publicității din Statele Unite. Iată câteva dintre secretele prin care acest veteran al advertisingului, cu o experiență de peste 22 de ani în branșă, continuă să-și depășească limitele și să-și găsească liniștea în această carieră stresantă.

Fă tu ce alții nu vor

Fitzloff a făcut o treabă bună de la începuturile carierei. Pentru că nu avea studii în domeniu, prima sa slujbă a fost redactarea de scrisori publicitare. Aceasta a dus la un job mai bun, tot pentru a scrie ceea ce alții nu doreau. Apoi, W+K l-a angajat să lucreze pentru contul Microsoft, singurul client din domeniul tehnologiei, într-o agenție construită în jurul contului Nike. „Unul dintre mentorii mei mi-a spus că e o capcană, că voi rămâne nișat. Dar am făcut-o și, când Microsoft a plecat la altă agenție, eu am rămas", spune Fitzloff.

Nu te grăbi

Într-o industrie extrem de vizibilă precum advertisingul, dacă ai succes, alte ocazii nu vor întârzia să apară. „E un parcurs periculos, deoarece, dacă accepți un proiect pentru care nu ești tocmai calificat, foarte curând vei căpăta reputația de escroc", spune Fitzloff. „Până să-ți dai seama, în loc să fii pe culmile succesului, momentul tău a trecut deja." Soluția sa e simplă: fii răbdător. „Trebuie să ai tăria să spui: «Sunt într-o situație bună, încă am ce învăța și am loc să mai cresc»."

Pune-ți amprenta

Orice meserie ai avea, la un moment dat, poți primi atribuții care-ți par fără rost la început. „Dacă te încăpățânezi să crezi că nu ești pe aceeași lungime de undă cu un anumit brand, vei pierde ocazia respectivă", spune Fitzloff. Gândește-te cum îți poți pune amprenta pe proiectul în cauză. „Eu sunt pasionat de SF și fantasy. La asta îmi place să mă gândesc, deci cum pot face un brand să existe în lumea mea SF? Câteodată, e bine să fii egoist în munca ta."

Fă-i să râdă

Multe dintre cele mai bune reclame funcționează pentru că reușesc să facă oamenii să râdă. Unul dintre procedeele umoristice preferate de Fitzloff este așa-numitul „până în pânzele albe". „Spui ceva, apoi exagerezi și mai spui ceva complet inutil, apoi mergi și mai departe. Continui până când privitorul crede că nu mai poți exagera, dar totuși poți." Câteodată, spune Fitzloff, ideile geniale apar când mergi până în pânzele albe cu propuneri care păreau inițial plictisitoare.

Adaptare de Oana Popa.

FOTOGRAFII DE HOLLY ANDRES

În biroul lui Fitzloff sunt expuse portrete cu fiecare angajat W+K și o pictură murală cu mesajul: „Fii mai bun chiar și atunci când eșuezi“.

Asumă-ți eșecurile

„Când lucrezi în domeniul creativ, investești o parte din tine în fiecare proiect“, spune Fitzloff. Respingerea poate fi devastatoare, fie că vine de la client sau din partea publicului. Suferința în sine e o pedeapsă suficientă. Pentru asta, compania lui Fitzloff are o mantra: „Fii mai bun chiar și atunci când eșuezi“. „În loc să recompensăm oamenii pentru creațiile vândute, îi recompensăm pentru capacitatea lor de a-și asuma riscuri și pentru originalitatea și interesul stârnit de ideile lor, indiferent ce se întâmplă, în final, cu ideile respective.

Urmează-ți pasiunea

„Dacă singura ta cale spre fericire este să te descurci bine la serviciu, riști să cazi pradă dezamăgirii“, spune Fitzloff. O pană de inspirație sau o perioadă de proiecte nereușite te pot dezumfla. Așa că trebuie să cauți în viața de zi cu zi lucruri care-ți plac și să faci din ele un obicei, la fel ca spălatul pe dinți. Pentru Fitzloff, una dintre plăcerile sale zilnice este să cânte la pian, cel puțin o jumătate de oră. „Muzica este pentru mine la fel ca cititul sau alergatul în natură: mă ajută să mă detașez de restul lumii.“

Publicitate de impact

Fitzloff alege trei dintre spoturile sale preferate, care au cucerit publicul din motive total diferite.

Reclama „Born of Fire“, Chrysler
Cârligul: Instinctul de luptă
„La momentul difuzării sale, la Super Bowl, în 2011, orașul Detroit intrase în faliment, iar spotul a făcut apel la sentimente ca mândria și sfidarea, potrivite momentului.“

Reclama „I'm on a Horse“, Old Spice
Cârligul: Parodia genului
„Reclamele la deodorant fac promisiuni ridicole, cum ar fi: dacă folosești marca aceasta de deodorant, vei avea mai mult talent să cucerești femeile. În loc de asta, am dus totul la extrem. Ideea e că Old Spice recunoaște minciuna, ceea ce îi face onești, așa că totul ar putea avea o sămânță de adevăr.“

Reclama „Best Job“, Procter&Gamble
Cârligul: Dragostea de mamă
„Când compania-mamă a multor mărci de produse casnice a fost sponsor al Olimpiadei din 2012, ne-am concentrat pe căminele sportivilor olimpici. Ne-am dat seama că adevărații eroi sunt mamele din întreaga lume care fac sacrificii să-și susțină copiii în efortul lor de a-și urma visurile și de a face performanță în sport.“

Lucruri utile™

Mii de sfaturi, trucuri, strategii pentru viață.

CÂND VIAȚA BATE

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan.

FILMUL

Acest cascador își pune zilnic viața în pericol la locul de muncă. Partea amuzantă? Ponturile lui pot fi puse în aplicare și de către bărbatul obișnuit – cu excepția exploziilor.

DE **TYLER DASWICK** | FOTOGRAFII DE **PEROU**

BOBBY HOLLAND HANTON URMEAZĂ SĂ FIE PRĂJIT DE UN DRAGON URIAȘ.

Acea bestie care scuipă flăcări se numește Drogon, fiind una dintre cele mai temute creaturi din serialul *Game of Thrones*.

Totuși, Hanton rămâne pe poziție. „Cu repetițiile și măsurile de precauție corecte, sunt dispus să încerc orice“, spune el. „Denumirea postului este cascador. Prin urmare, este o misiune periculoasă.“

Îmbrăcat într-un costum de siguranță și îmbibat în straturi de gel care protejează împotriva focului, Hanton arde sub respirația lui Drogon timp de 15 secunde. Flăcările din jurul lui au o înălțime de peste patru metri. Este lovit la genunchi și se prăbușește la pământ. Își ține respirația – inhalarea de aer foarte cald îi poate provoca arsuri la plămâni – până echipa stinge focul.

„Simți că ești într-un radiator. Tot ce vezi este portocaliu“, spune Hanton. „Este o luptă psihologică. Trebuie să ai încredere în tine, în șeful tău, să crezi în ceea ce ai repetat.“ Ultima parte poate descrie succesul profesional din orice domeniu de activitate.

Realitatea cascadorului, în afară de salturile mortale, accidentele violente și mersul prin foc, este aceea că, până la momentul când numele cascadorului apare pe generic, majoritatea persoanelor au părăsit sala de cinema sau au schimbat postul de televiziune. Este o muncă anonimă. Îți sună familiar?

Însă tocmai în asta găsește succesul cascadorul. Prin intermediul loviturilor, arsurilor, smucturilor și salturilor, Hanton prestează deliberat în folosul celorlalți. El nu va fi vedeta, dar nu are probleme cu asta. Va apărea în sezonul actual din *GoT* și în următorul film *Thor: Ragnarok*, însă probabil nu-l vei vedea. Hanton este fericit – ba chiar nerăbdător – să se pună în pericol în locul vedetelor.

„Am descoperit cu adevărat voința de a mă întoarce la muncă după ce am încasat lovituri puternice. Nu este o muncă pentru cei slabi de inimă“, spune Hanton. „Când oamenii încep să-mi spună că sunt nebun și că ei nu ar încerca niciodată asta, am o mare satisfacție. Atunci realizez că pentru asta exist.“ ▶

Hanton spune să încerci toate cascadoriile sub supravegherea unui profesionist. Și nu ne da în judecată, te rugăm.

3 cascadorii simple

Cazi într-o tumbă

NIVEL DE ABILITATE: 3

1/ Concentrează-te
În puținul timp pe care îl ai la dispoziție, nu lăsa garda jos și gândește rapid: nu te smuci, balansa ori panica. Te concentrezi la ce urmează.

2/ Aterizează liber
„Ține-ți bărbia în piept și pieptul în față", spune Hanton. Nu-ți întinde genunchii – altfel tot impactul va fi resimțit de picioarele tale. Te va durea destul de tare.

3/ Rotește-te în aer
Distribuie forța impactului prin rostogolirea pe marii dorsali. Acești mușchi vor acționa precum niște amortizoare de șoc. Și vei fi credibil.

Încasează un pumn

NIVEL DE ABILITATE: 4

1/ Anticipează
În general, înainte ca un tip să lovească cu pumnul, își va arăta intențiile prin limbajul corpului. „Dușmanul" tău își va încorda corpul, va ridica umerii sau va strânge din dinți. Pune-l să exagereze aceste mișcări în practică.

2/ Relaxează-te
„În urma loviturii de pumn, tot corpul îți va vibra", spune Hanton. „Așa că relaxează-ți umerii, șoldurile și gâtul." Tehnica te va ajuta să și reacționezi la lovitură.

3/ Fă-i jocul
Vei vedea pumnul cum se apropie de față. În acel moment, întoarce rapid capul pentru a anticipa impactul. Fii un tip dur!

Realizează un steag uman

NIVEL DE ABILITATE: 10

1/ Mărește-ți forța
Îți va suprasolicita mușchii umerilor, abdominalii oblici și bicepșii. Înainte de a încerca trucul, antrenează-ți acești mușchi-cheie făcând planșe laterale și tracțiuni cu priză largă.

2/ Ține-te bine
„Apucă o bară fixă în zona cea mai potrivită, cu brațele depărtate dublu față de lățimea umerilor", spune Bobby.

3/ Ridică steagul
Cu coatele întinse și abdomenul încordat, împinge-te în picioare ca să le ridici la nivelul mâinii poziționate sus. Apoi coboară treptat picioarele spre zona de mijloc. Cât ții picioarele în aer, menține coatele întinse.

Styling: Andie Redman; grooming: Hamilton Stansfield

ILUSTRAȚII DE STEVE SANFORD

OMV Petrom

Bucharest HALF MARATHON

Bucharest Running Club premier events

SEMI-MARATON - 21,097 km
CURSA INDIVIDUALĂ VW - 10,548 km
ȘTAFETĂ - 8K+8K+5,1K
CURSA POPULARĂ - 2,5 km
CURSA ADOLESCENȚILOR ERASMUS - 2,5 km
CURSA COPIILOR McDonald's - 0,85/1,4 km

ORGANIZATOR

Bucharest RUNNING CLUB

cu sprijinul

voluntari în sport

FINACTIV COMMUNICATION

SPONSOR OFICIAL

OMV Petrom

SPONSOR TEHNIC

adidas

SPONSOR CURSA INDIVIDUALĂ
MAȘINA OFICIALĂ

Volkswagen

SPONSOR CURSA COPIILOR

i'm lovin' it

SPONSORI

IZVORUL MINUNILOR

Athénée Palace Hilton BUCHAREST

PARTENER

World Class

PARTENER CURSA ADOLESCENȚILOR

Erasmus+ anpcdefp

PARTENERI MEDIA

Europa FM · Itsy Bitsy · TV City · TVR · National TV · CN · News.ro · Invour pocket · Gazeta · mediaTRUST · Men's Health · FEMEIA. · CASA cool · auto motor sport · National Geographic România · sănătatea de azi · Ioana

Un bărbat, o tigaie, un plan

Aripioare la tigaie

Cu o tigaie de fontă, c teva trucuri și o jumătate de oră la dispoziție, poți face și tu aripioare nemaipomenite acasă.

Tigăile din fontă sunt pe atât de durabile pe cât sunt de arătoase. (598 de lei, pentrugătit.ro)

700 g	aripioare de pui
1	lingură ulei vegetal
2	linguri unt topit
1	lingură sos iute

1. Încălzește cuptorul la 260°C. Într-un castron mare, dă aripioarele prin ulei, jumătate de linguriță de sare și jumătate de lingură de piper, până sunt acoperite.

2. Așază aripioarele într-o tigaie mare de fontă, având grijă să lași spațiu între ele. Dă vasul la cuptor și lasă-l acolo timp de 10 minute. Întoarce aripioarele pe cealaltă parte și mai lasă-le încă 10 minute să se pătrundă. Apoi, dă focul la maximum și rumenește aripioarele până devin crocante la suprafață, adică aproximativ cinci minute.

3. Într-un castron mare, amestecă untul topit cu sosul iute. Scoate cu grijă tigaia din cuptor și varsă aripioarele în castronul cu amestecul de unt și sos iute. Trece-le apoi pe farfurie și servește-le cu bețișoare de țelină Apio. Pentru patru persoane

Valori nutriționale per porție: 459 calorii, 31 g proteine, 1 g carbohidrați, 36 g grăsimi

Pentru mai multe rețete, te așteptăm pe menshealth.ro/nutriție

RUPE-LE ÎN BUCĂȚI

De ce? Aripile întregi sunt de obicei mai ieftine.

Pasul 1: Întinde bine aripa pe tocător. Secționeaz-o în trei: se păstrează partea mare și cea intermediară, iar vârful se aruncă, de obicei. Întoarce aripa cu fața inferioară în sus.

Pasul 2: Cu un cuțit bine ascuțit, taie la încheietură, între partea intermediară a aripii și vârf.*

Pasul 3: Cu aceeași mișcare, taie încheietura dintre partea mare și cea intermediară.

*Dacă ești printre cei care mănâncă vârfurile, sari peste Pasul 2.

Aceleași aripioare, mai savuroase

Sosul Buffalo e doar o opțiune. Încearcă să diversifici cu una dintre aceste rețete și înlocuiește bețișoarele de Apio cu avocado, ridichi sau praz la grătar.

SOS DE CHILI DULCE ȘI CITRICE

¼ cană sos chili dulce thailandez + **2 linguri** suc de lime + **1 linguriță** zeamă de portocală

Servește cu: felii de avocado

SOS DE MUȘTAR DULCE CU JALAPENO

¼ cană muștar dulce + **2 linguriițe** extract de jalapeño

Servește cu: jumătăți de ridichi

SOS DE ANANAS ȘI ARDEI IUTE MEXICAN

Câte **3 linguri** ardei iuți uscați, tocați, în sos mexican Adobo și ananas zdrobit, în suc propriu + **2 linguri** suc de ananas

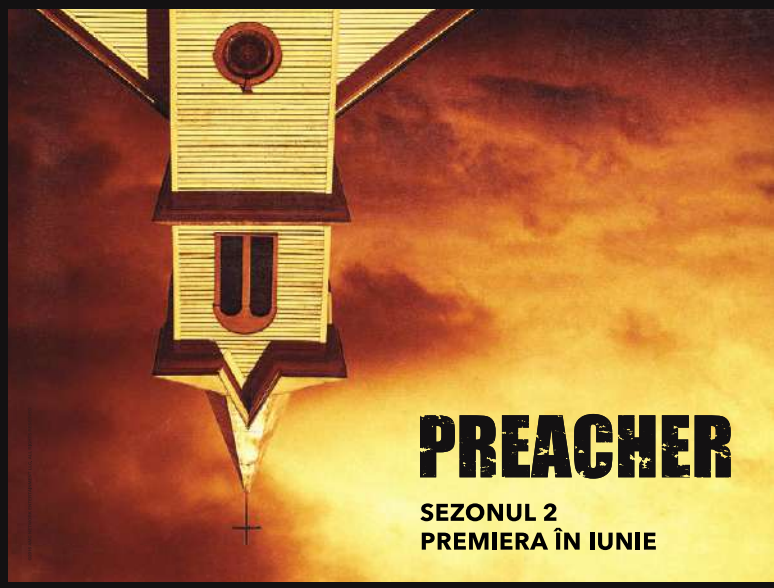
Servește cu: praz la grătar

Adaptare de Oana Popa. Ilustrații de Steve Sanford; aranjament mâncare: Brett Kurzweil/Art Department, aranjament decor: Megumi Emoto/Anderson Hopkins; Guliver/ThinkStock (aripioară nepreparată), Gelpi/Shutterstock (sticlă cu sos iute)

FOTOGRAFII DE LEVI BROWN

NU RATA SERIALELE DE TOP DE LA CANALUL TV FAVORIT AL AMERICII

amc



AMCtvro

Lucruri utile

Cum să vinzi o idee țicnită

Pe 24 februarie, Jordan Peele, jumătatea părooasă a echipei de comici Key & Peele, a lansat *Get Out,* un film horror regizat chiar de el. Da, un film horror. Iată sfaturile sale despre cum poți evita plafonarea.

PASUL 1: FII ORIGINAL
„Sunt un mare fan al filmelor horror, însă simțeam că le lipsește ceva", spune Peele. „Îmi doream să expun tematica rasială prin filtrul acestui gen cinematografic." *Get Out* este povestea unui cuplu interrasial (ea e albă, el nu e) și a unei case pline de sclavi spălați pe creier. „N-ai mai auzit o asemenea poveste, nu-i așa? Nici producătorii nu mai auziseră", mărturisește Peele. Viziunea sa unică (și bizară) i-a convins să se alăture proiectului.

PASUL 2: DEFINEȘTE-ȚI ROLUL
Peele e scenarist și actor. Nu e regizor – cel puțin, așa credea, până când a ajuns cu scenariul într-un anumit punct. „Mi-am dat seama că scenariul se lega datorită perspectivei mele", spune el. „Paranoia, sentimentul că nu sunt în mediul meu. Nu cred că altcineva ar putea să joace în filmul ăsta în locul meu." Câteodată, e nevoie să delegi, altădată, trebuie să îți asumi rolul.

PASUL 3: CAUTĂ SPRIJIN
„Eram aproape sigur că filmul acesta nu avea să fie filmat niciodată", spune Peele. Totuși, i-a arătat vechiului său colaborator, Keegan-Michael Key, o versiune incipientă a scenariului. „Ne susținem unul pe altul. A doua zi, a venit la mine cu figura lui clasică, pusă pe șotii, și m-a strigat Jor-dan! Jo – ho – ho – HOR – dan!" Chelsea Peretti, iubita lui Peele la vremea respectivă (acum este soția lui), s-a declarat și ea încântată. „Ceea ce a fost nemaipomenit, pentru că nu-mi spune tot timpul că îi place ceea ce fac", mărturisește Peele.

PASUL 4: FĂ FAȚĂ CRITICILOR
„Sigur că vor exista și critici", spune Peele. Dar nu îi este teamă de ele, deoarece oricum nu le poate controla. În plus, „una din cele mai mari bucurii din viața mea a fost să regizez acest film. Sunt de părere că nu voi face nicicând ceva mai bine decât ceea ce iubesc la nebunie."

Părerea lui Keegan-Michael Key
„Ceea ce m-a convins a fost că Peele a luat personajul lăsat de izbeliște în filme, (bărbatul de culoare), l-a pus în prim-plan. Jordan are capacitatea de a vedea lucrurile dintr-o perspectivă diferită. E în stare să schimbe un întreg gen cinematografic, modificând o figură de stil. Geniul său stă în găsirea lucrurilor simple, dar diferite."

Jordan Peele și filmele horror preferate

1. ***IT FOLLOWS*** Bărbatul și femeia fac sex. Femeia trebuie să facă sex cu altcineva, altfel va fi ucisă cu brutalitate.

2. ***THE WITCH*** O familie ciudată e alungată în pădure. Acolo, aceștia fac față unei recolte sărace și ajung să controleze fulgerul.

3. ***DON'T BREATHE*** Hoții sparg casa unui nevăzător, ca să-i fure banii. Doar că victima se dovedește a fi un ucigaș bine antrenat.

4. ***CABIN IN THE WOODS*** Actorii dintr-un film horror superficial, plin de clișee, descoperă noi dedesubturi care sunt chiar originale.

ILUSTRAȚIE DE STEVE SANFORD

Adaptare de Oana Popa. Guliver/GettyImages

Powered by

FITNESS
SCANDINAVIA SCHOOL
SINCE 2009

Ediția a 7-a

CONVENTIA INTERNATIONALA DE FITNESS DIN ROMANIA

22-23 Aprilie 2017 | RIN Grand Hotel

- CEL MAI IMPORTANT EVENIMENT DE FITNESS AL ANULUI DIN ROMÂNIA
- PRESENTERI INTERNAȚIONALI ȘI NAȚIONALI DE TOP
- PESTE 2000 DE PARTICIPANȚI
- ZONĂ EXPO

www.fitness-scandinavia.ro | 0735 559 251

Men'sHealth

Construiește asta acum

Fă-ți o cafetieră de la zero

Renunță la aparatul clasic de cafea: acest sistem de picurare făcut de mâna ta va face o cafea mult mai bună. De Sal Vaglica

Cum să o construiești

1. Curăță metalul
Răzuiește cu un cutter etichetele de pe țevi. Apoi șterge adezivul cu o cârpă îmbibată în dizolvant. (Poartă mănuși de unică folosință și fă asta într-o zonă bine ventilată.)

2. Vopsește șuruburile
Înșurubează pe un carton șuruburile scurte și patru dintre cele lungi, astfel încât să stea în poziție verticală. Pulverizează vopseaua neagră pe capetele șuruburilor ca să se potrivească perfect cu țeava.

3. Pregătește lemnul
la rigla și creionul și împarte bucata de lemn pătrată în patru părți egale. Folosește o bormașină ca să găurești placa (cu burghiul de 19 mm) exact în centru, unde vine gaura pentru pâlnie. Șlefuiește lemnul; freacă-l cu ulei de tung.

4. Construiește baza
Pune una peste cealaltă cele două bucăți de lemn masiv; dă găuri pilot cu burghiul de 3 mm în cele patru colțuri. Folosește patru șuruburi nevopsite de 25 mm. Șlefuiește baza pe toate părțile. Șterge-o cu ulei de tung.

5. Înfiletează țeava
Așază o flanșă la unul dintre colțurile bazei și marchează cu creionul cele patru găuri. Pune-o deoparte, fă niște găuri cu burghiul de 3 mm și fixează flanșa de bază cu șuruburile de 25 mm vopsite. Înfiletează țeava de 20 cm. Adaugă cotul, țeava de 9 cm și teul. Aliniază cealaltă flanșă pe centrul lemnului pătrat. Fixează cu șuruburile de 19 mm. Înfiletează conectorul la flanșă. Rotește pătratul în teu astfel încât marginea lui să fie paralelă cu baza. Șterge toate accesoriile de metal cu ulei de tung pentru a opri rugina.

6. Începe prepararea
Introdu pâlnia prin gaura lemnului de sus. Adaugă un filtru și cafeaua măcinată; toarnă apă fierbinte. Soarbe lichidul și bucură-te de gustul minunat.

De ce ai nevoie

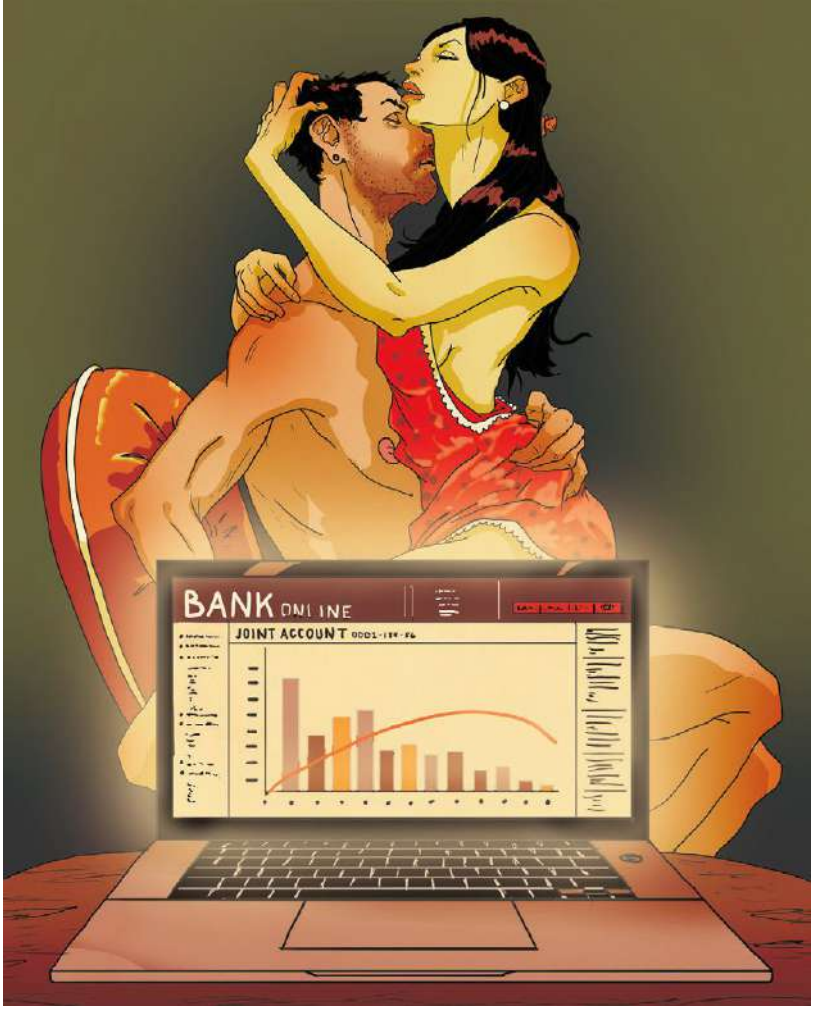
- **2** bucăți de țeavă neagră din oțel cu grosimea de 12,7 mm (lungimea de circa 9 cm și 20 cm)
- Fitinguri pentru țevi (negre, grosimea de 12,7 mm):
  - **2** flanșe cu patru găuri
  - **1** cot la 90 de grade
  - **1** teu de țeavă
  - **1** conector
- Cutter profesional
- Mănuși de unică folosință
- **2** cârpe ce nu lasă scame
- Diluant
- **4** șuruburi pentru lemn (#8), 19 mm
- **8** șuruburi pentru lemn (#8), 25 mm
- **1** spray cu vopsea neagră (circa 400 ml)
- **1** bucată de lemn pătrată cu lungimea de 11,5 cm și grosimea de 2 cm
- Riglă și creion
- **2** bucăți de lemn masiv, de 2 cm x 20 cm x 30 cm
- **2** capete de burghiu (de 19 mm și 3 mm)
- Foaie de șmirghel/hârtie abrazivă sau o mașină de șlefuit cu excentric
- **500** ml de ulei de tung 100%
- **1** pâlnie de sticlă (cu tija și diametrul gurii de 10 cm)
- Filtre din hârtie pentru cafea, sub formă de con (#2)

FOTOGRAFIE DE LEVI BROWN

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. ilustrație de Steve Sanford; aranjament mâncare: Brett Kurzweil/Art Department; aranjament decor: Megumi Emoto/Anderson Hopkins

Dentistul te ferește de pneumonie?

Potrivit unei cercetări prezentate în cadrul întâlnirii anuale a Asociației Americane de Boli Infecțioase, din octombrie 2016, persoanele care nu merg la controlul dentar de rutină sunt cu 86% mai expuse riscului de a suferi de pneumonie decât cele care vizitează dentistul de două ori pe an. „Vizitele stomatologice periodice și menținerea unei igiene orale corecte pot limita numărul de microorganisme din cavitatea bucală, care pot fi inhalate sau aspirate accidental în plămâni și produc pneumonie", spune dr. Michelle Doll, autorul principal al studiului și profesor-asistent de medicină internă la Departamentul de Boli Infecțioase din cadrul Universității Virginia Commonwealth, Richmond. În România, se înregistrează anual peste 573.000 de cazuri de boli pneumococice invazive, dintre care peste 9.500 soldate cu decese, potrivit statisticilor INSSE din ultimii trei ani.



Separat sau împreună?

Dezacordul în privința banilor e un subiect întâlnit frecvent în cupluri și poate duce la despărțiri. Evită-le! De Brittany Risher

1/ Apelează la un terapeut
Dacă tu ești axat pe taxa de școlarizare a copilului, iar ea planifică o a doua lună de miere, nu e de mirare că vă certați din cauza banilor. Într-un sondaj efectuat de Ameriprise Financial, trei sferturi dintre cupluri au un stil diferit de gestionare a banilor. Însă 40% din cuplurile care nu și-au putut rezolva problemele au declarat că un terapeut i-a ajutat să ajungă la o înțelegere, eliminând tensiunea din relație.

2/ Pune bani deoparte
Ar trebui să aveți un cont comun pentru cheltuielile de familie și să vă puneți de acord asupra sumelor alocate de amândoi. „Însă e o idee bună să ai și un cont separat, bani pe care să-i folosești după bunul plac", recomandă Marcy Keckler, vicepreședinte la departamentul de consultanță financiară al Ameriprise. „Astfel se elimină riscul de a-i scoate ochii celuilalt cu privire la cheltuielile individuale", spune Keckler.

3/ Investește în sex
Stabilește o zi pe săptămână pentru a discuta despre bani – fără judecăți – timp de zece minute. Astfel, micile nemulțumiri nu se vor acumula. Planificați întâlniri consecutive: una la masa din bucătărie pentru a vorbi despre buget, alta în dormitor. „Activitatea sexuală ajută la eliminarea tensiunii și la eliberarea de endorfine", spune terapeutul de cuplu dr. Bonnie Eaker Weil, autorul cărții *Financial Infidelity.*

Mama proceda așa

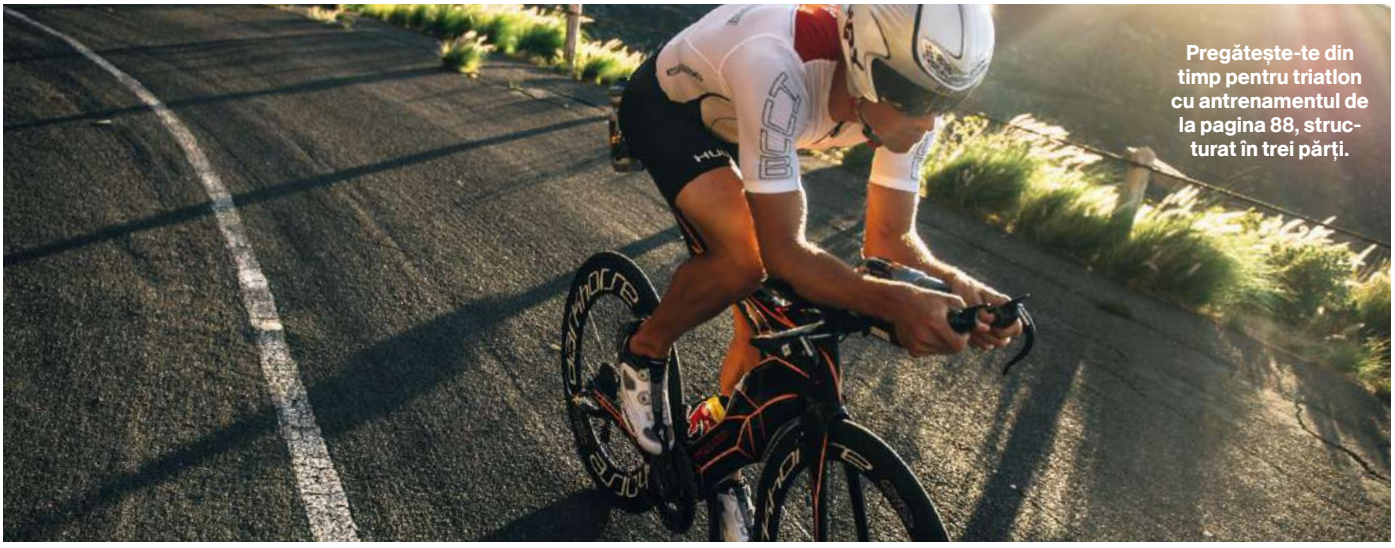
MĂ HRĂNEA CU GELATINĂ LICHIDĂ ÎMPOTRIVA BACTERIILOR DIN STOMAC
Probabil burtica ta a tolerat mai bine pudra de gelatină amestecată cu apă fierbinte decât alimentele solide, dar nu folosi acest tratament la copiii tăi. „Fluidele sunt importante când ești bolnav, dar o cantitate prea mare de zahăr te deshidratează", spune dr. Benjamin Krevsky, șeful secției de gastroenterologie de la Spitalul Universitar Temple. Încearcă niște săruri de rehidratare orală, ca Prolyte pulbere, Humana Electrolit sau Sun-Lyte, soluții care conțin zahăr și electroliți. Pune-l pe cel mic să consume apă și săruri minerale până când urina capătă o culoare galben pal. Când e pregătit să consume alimente solide, reintrodu treptat în meniu banane, orez sau pâine prăjită. Dacă starea lui se înrăutățește, nu poate tolera lichidele ori încă se simte rău, mergi la doctor.

Băuturile îndulcite cresc riscul de prediabet

Persoanele care consumă băuturi îndulcite cu zahăr (băuturi carbogazoase cu sau fără cafeină, cu alte tipuri de zaharuri, precum și băuturi îndulcite necarbogazoase și sucuri din fructe) și băuturi dietetice (cu sau fără cofeină și îndulcite prin mijloace artificiale) au un risc mai mare de a dezvolta prediabet, conform unui studiu publicat în *Journal of Nutrition.* Studiul a fost efectuat la Universitatea Tufts din Statele Unite, pe un eșantion format din 1.685 de adulți de vârstă medie și s-a desfășurat pe o perioadă de 14 ani. Persoanele care le-au consumat săptămânal (aportul mediu de șase porții a câte 350 ml) aveau un risc cu 46% mai mare de a dezvolta prediabet în comparație cu cele care nu beau astfel de băuturi. Sucurile dietetice nu au contribuit la riscul de prediabet. Oamenii de știință sugerează că un consum periodic de băuturi îndulcite cu zahăr îngreunează procesul prin care organismul controlează nivelurile de insulină, indiferent de greutatea corporală. În România, există circa două milioane de persoane cu diabet și alte trei milioane de persoane cu prediabet, potrivit datelor prezentate la Congresul Național al Federației Române de Diabet, Nutriție și Boli Metabolice (FRDNBM) din 2014, Cluj-Napoca.

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. Guliver/ThinkStock (pahar), Guliver/GettyImages (copil)

ILUSTRAȚII DE MICHAEL BYERS



Pregătește-te din timp pentru triatlon cu antrenamentul de la pagina 88, structurat în trei părți.

TRIATLONUL: DA, ȘI TU POȚI FACE ASTA!

Fie că participi pentru prima sau a cincizecea oară la o astfel de competiție, următoarele recomandări și tehnici verificate te vor ajuta să atingi orice obiectiv în timp record. De Julia Beeson Polloreno

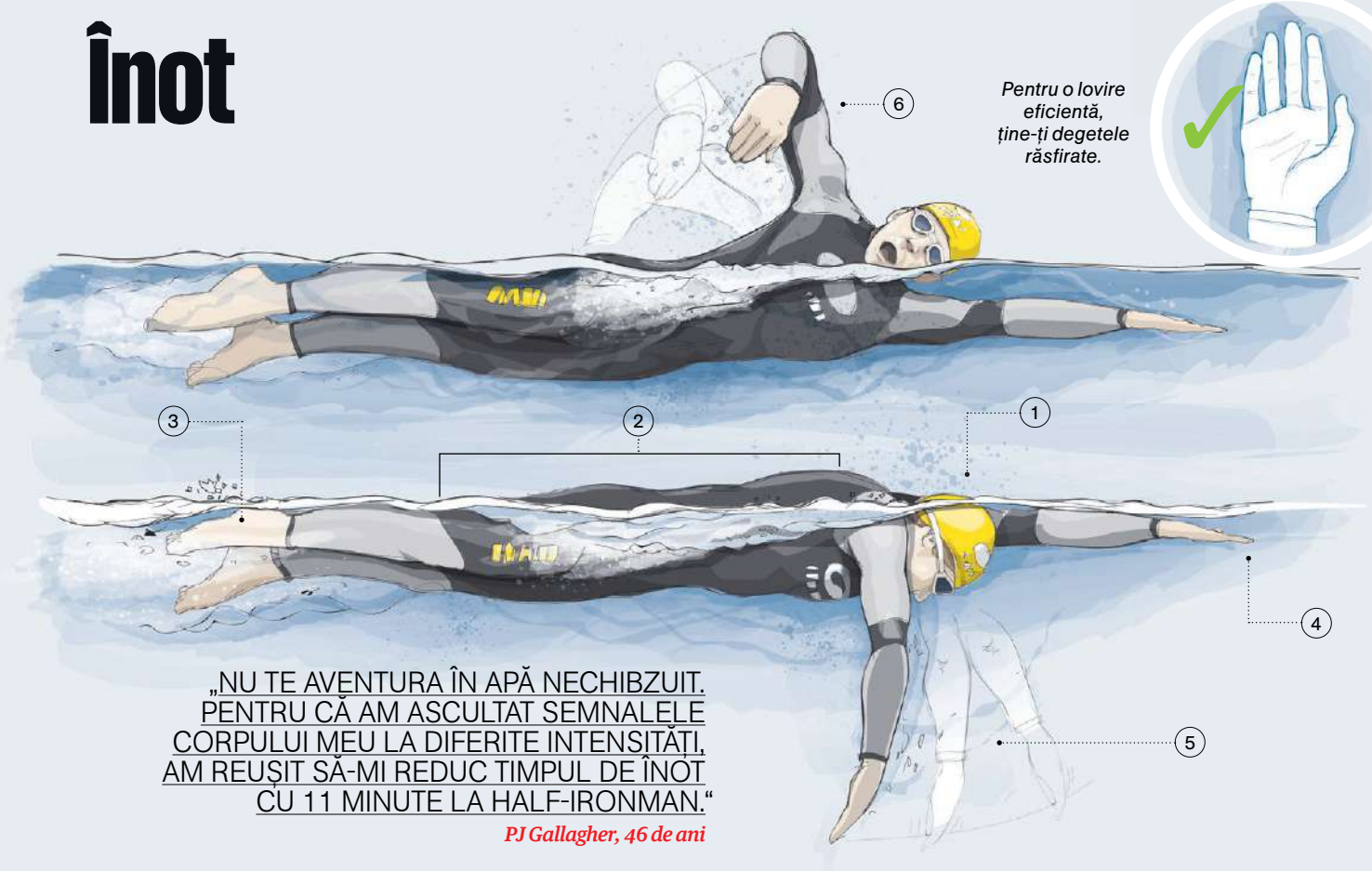
Este destul de dificil să-ți faci timp de antrenament pentru un sport, așa că pregătirea pentru trei probe ar fi practic imposibilă, nu-i așa? „Nu, dacă o faci corect", crede Matt Dixon, antrenor de triatlon din Bay Area. În realitate, pregătirea pentru triatlon poate fi mai ușoară decât rutina ta actuală. De asemenea, te protejează împotriva accidentărilor, îți oferă multe motive de laudă și te ajută să intri în cea mai bună formă fizică de până acum.

Elementul-cheie pentru terminarea primului tău triatlon ori creșterea performanței la următorul este eficiența - și nu sesiunile nesfârșite de antrenament chinuitor, demoralizant și neplăcut pentru articulații. În următoarele trei pagini îți vom arăta strategii de înot, de mers cu bicicleta și de alergare astfel încât să pornești cu încredere de la linia de start - și să ajungi mai repede la linia de sosire.

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. Red Bull Content Pool

ILUSTRAȚII DE MIKE SUDAL

Înot



Pentru o lovire eficientă, ține-ți degetele răsfirate.

„NU TE AVENTURA ÎN APĂ NECHIBZUIT. PENTRU CĂ AM ASCULTAT SEMNALELE CORPULUI MEU LA DIFERITE INTENSITĂȚI, AM REUȘIT SĂ-MI REDUC TIMPUL DE ÎNOT CU 11 MINUTE LA HALF-IRONMAN."

PJ Gallagher, 46 de ani

PROBABIL ÎȚI ESTE FRICĂ SĂ înoți în ape deschise, să nu deviezi de la traiectorie sau să nu fii lovit în față de un alt concurent. Aceste temeri pot deveni realitate dacă nu respecți ce ai învățat. „Experții sunt de părere că succesul înotului e asigurat, în mare parte, de tehnică", spune Matt Fitzgerald, specialist în sporturile de anduranță din Oakdale, California. Dacă înveți cum să înoți, vei câștiga abilități și încredere. Și vei gestiona mai bine problemele ivite.

Cu două luni înainte de cursă, înoată de cel puțin două ori pe săptămână - de fiecare dată, cel puțin un kilometru. Ca să faci față probei de înot în ape deschise, mai ales la prima experiență, antrenează-te într-un lac sau la mare. Învață să te orientezi, ridicând privirea la fiecare 400-800 de metri, pentru a te asigura că vezi geamandurile care marchează traiectoria probei. Pentru ca mișcările tale să fie line, ai nevoie de o poziție corporală adecvată și trebuie să înțelegi biomecanica înotului. Iată cum să reușești.

1/ ȚINE CAPUL ÎN JOS
Poziționarea corectă a corpului începe cu partea de sus: ține capul în linie dreaptă cu coloana. Dacă ridici sau cobori capul, vei crea un plus de rezistență. Începătorii simt nevoia de a privi constant în direcția de mers. Fă doar dacă te orientezi. Pentru a păstra direcția, fii atent la geamandurile ce delimitează culoarele.

2/ ÎNDREAPTĂ-TE
Evită mișcările laterale, ținând capul, umerii, șoldurile și picioarele în linie dreaptă. Pentru reducerea rezistenței frontale, ține corpul aproape de suprafața apei, înclinat cât mai puțin posibil.

3/ APROPIE PICIOARELE
Generează o lovitură compactă a apei, prin folosirea forței șoldurilor, păstrând picioarele apropiate.

4/ ÎNTINDE-TE
Când mâna atinge apa, brațul tău ar trebui să fie aproape întins. Potrivit unui studiu recent asupra dinamicii fluidelor, această tehnică este mai eficientă decât „palmarea", în care brațul este îndoit și execută așa-zisa „șerpuire" sau traiectorie sinusoidală, adică trasează o linie în formă de S, în timp ce împinge apa în spate.

5/ CRONOMETREAZĂ
Când un braț este complet extins în fața ta, așteaptă până când celălalt este pe punctul de a „biciui" apa. Dacă îl tragi înainte ca al doilea braț să fie pregătit de impact, corpul tău se va roti prematur, iar această mișcare îți va opri alunecarea și va încetini propulsia.

6/ IMITĂ FRUNZA CĂZĂTOARE
În deplasare, corpul tău ar trebui să se înalțe la ridicarea brațului deasupra capului și să se scufunde după lovirea apei cu brațul. Încearcă să asemeni corpul cu o frunză căzătoare ori cu un skateboarder care face manevre pe rampa în U.

▸ **EVITĂ BUSCULADA DE LA START** Dacă ești începător, antrenorul îți va recomanda să te poziționezi la coadă pentru a scăpa de mâinile și picioarele care zboară înspre tine. Fă asta. Vei pierde 20-30 de secunde din timpul tău, dar vei evita accidentarea. Dacă scapi ochelarii în urma unei lovituri, pur și simplu calcă apa în timp ce îi pui la loc corespunzător, pentru a preveni aburirea lor, și asigură-te că poți să vezi încotro te îndrepți.

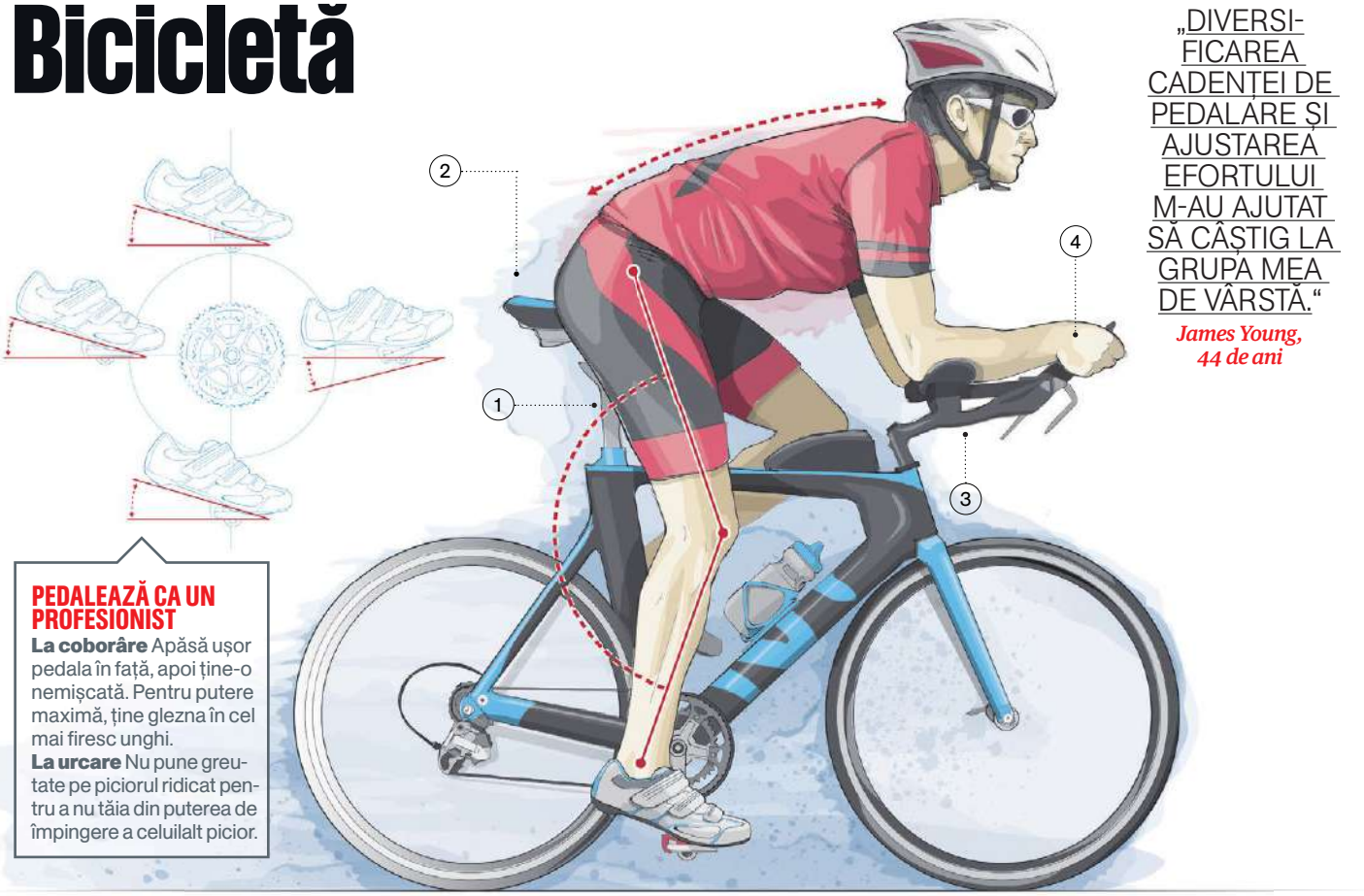
TRIATLON ACCESIBIL

Nu doar pentru băieții bogați

Triatloniștii își iubesc jucăriile. E de ajuns să te uiți în jurul tău în ziua competiției și vei vedea biciclete din fibră de carbon, ceasuri sport performante, brățări de fitness inteligente . Dar astea sunt extravaganțe. În prezent găsești echipament de performanță la un preț accesibil. Iată obiectele noastre favorite pentru triatlon.

Roka Maverick Comp
Costumele speciale de înot pot avea prețuri piperate. Acesta are caracteristici similare – cum ar fi flotabilitate și flexibilitate în zonele necesare – cu modelul profesionist al aceluiași brand, la jumătate de preț. *300$, roka.com*

Bicicletă



„DIVERSIFICAREA CADENȚEI DE PEDALARE ȘI AJUSTAREA EFORTULUI M-AU AJUTAT SĂ CÂȘTIG LA GRUPA MEA DE VÂRSTĂ.“

James Young, 44 de ani

PEDALEAZĂ CA UN PROFESIONIST

La coborâre Apăsă ușor pedala în față, apoi ține-o nemișcată. Pentru putere maximă, ține glezna în cel mai firesc unghi.

La urcare Nu pune greutate pe piciorul ridicat pentru a nu tăia din puterea de împingere a celuilalt picior.

TRIATLON ACCESIBIL

Cannondale Slice 105
Vestea proastă: o bicicletă de 1.000 de lei nu te ajută la competiții. Va trebui să cheltui o sumă mai mare pe o bicicletă care să dea randament pe distanțe lungi. Acest model combină confortul cu viteza.
12.140 lei, supremebikes.ro

Cască Giro Foray MIPS
Deși este puțin mai grea, oferă aceeași protecție ca modelul de două ori mai scump.
245 lei, veloteca.ro

CICLISMUL E CEA MAI LUNGĂ etapă din triatlon, dar și partea care depinde cel mai mult de echipamentul potrivit și senzația de confort. Finalizează cu succes proba și poți compensa un rezultat prost la înot, apoi să restabilești un record personal la alergare. „Așa că antrenează-te pe bicicletă pentru a-ți perfecționa postura“, spune Jimmy Riccitello, antrenor și fost campion de triatlon. El recomandă ore săptămânale de spinning ca o introducere în ciclism. „Acolo există un instructor, iar antrenamentele durează mai mult și sunt mai intense decât cele ale unui începător pe șosea“, spune el.

Riccitello și clienții săi parcurg în weekend distanțe mai mari (două sau mai multe ore), la efort moderat, pentru anduranță și pentru a se acomoda cu pedalarea pe șosele. Repetiția te va familiariza cu dinamica pedalatului în jurul altor cicliști - o deprindere care va fi valoroasă în ziua cursei.

1/ POZIȚIA PE BICICLETĂ

Când stai pe șa cu picioarele pe pedale, genunchii tăi trebuie să fie un pic flexați. Reglează înălțimea șeii: una prea mare îți ia din randament; una prea joasă îți subminează puterea și, într-un final, poate duce la dureri de genunchi.

2/ ȘAUA

Probează cât mai multe șei pentru a găsi una confortabilă; numeroși bărbați preferă un design bifurcat („split-nose“) din motive anatomice. Ține minte: amortizarea e asigurată de pantaloni, nu de scaun.

3/ AEROBARS

Asigură-te că mânerele nu sunt prea înguste; asta creează tensiune la nivelul gâtului și în partea superioară a spatelui și te poate face să ții capul prea sus, diminuând randamentul. Coarnele bicicletei ar trebui fixate astfel încât partea superioară a brațului să fie aproape perpendiculară cu trunchiul atunci când spatele stă drept.

4/ GHIDONUL

Nu fixa prea jos ghidonul sau aerobarele, deoarece nu vei mai avea rază de mișcare în șolduri la urcare, ucigând astfel forța și eficiența.

BONUS: ANTRENEAZĂ-TE ACASĂ

Folosește pentru încălzirea de dinaintea unei competiții un dispozitiv staționar. Vei putea folosi acasă propria bicicletă și vei face exerciții specifice, fără să îți faci griji cu privire la semafoare, șoferi neatenți și vreme capricioasă. Vei recrea mare parte dintre condițiile antrenamentului în aer liber, dar îți vei îmbunătăți și tehnica de pedalat. Descarcă aplicația de realitate virtuală Zwift (zwift.com) și bucură-te de o experiență distractivă cu ajutorul antrenorului tău inteligent de acasă.

▸ **CUM PEDALEZI** O cursă săptămânală la intensitate mare te aduce în formă. Încearcă aceste antrenamente.

- 7x2 minute: șapte intervale de două minute, la efort maxim, cinci minute de pedalare ușoară între. **Total: 49 de minute**
- 10x2 minute: zece intervale a câte două minute fiecare (un minut la efort mediu și unul la pedalare rapidă), cu două minute de pedalare ușoară între intervale și la sfârșit. **Total: 40 de minute**
- 3x12 minute: trei intervale a câte 12 minute, urcând treptat intensitatea cu fiecare; al treilea ar trebui realizat la efort maxim. Fă cinci minute de recuperare ușoară între intervale și la sfârșit. **Total: 51 de minute**

Alergare

„CÂND AM ALES SĂ ALERG MAI PUȚIN, DAR MAI CORECT, TIMPUL MEU DE MARATON A SCĂZUT LA 3:30.“

Mark Samuel, 40 de ani

STAI CU SPATELE DREPT

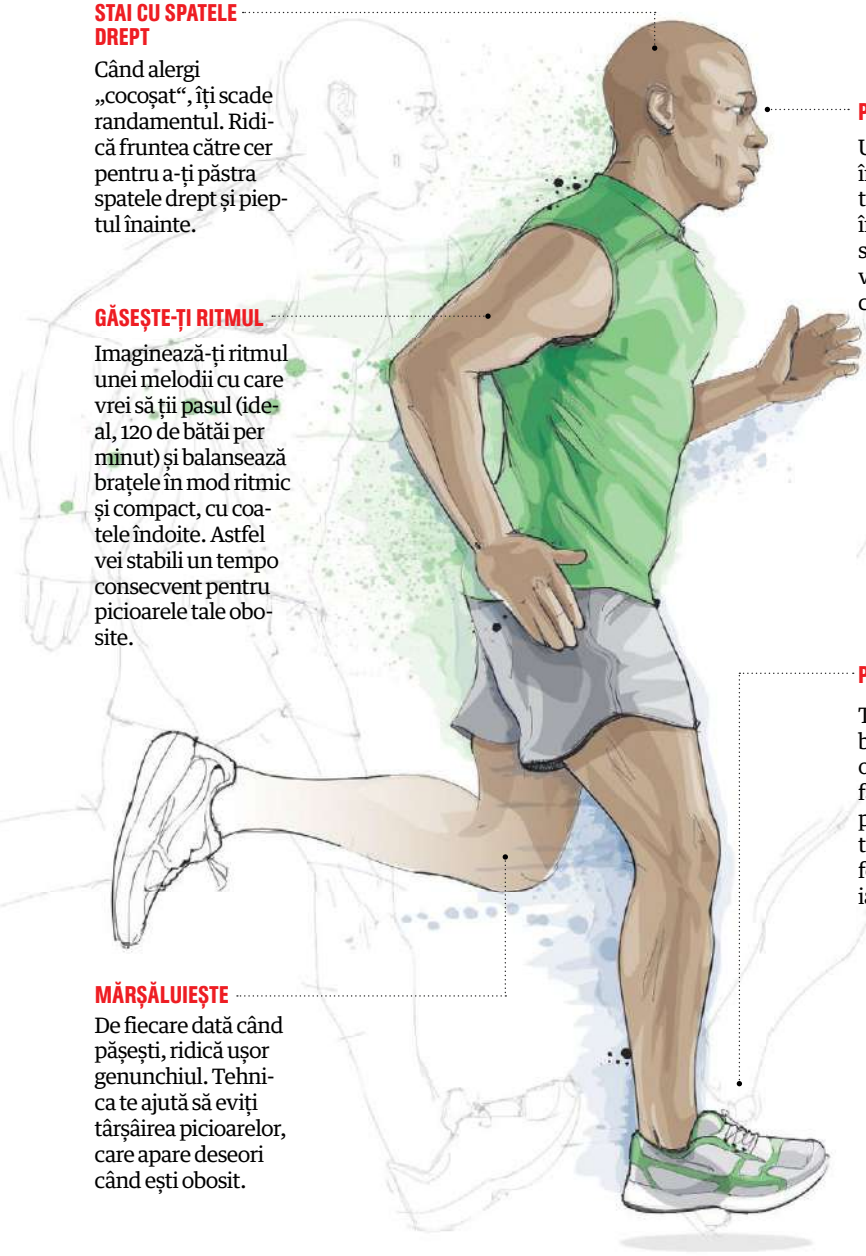
Când alergi „cocoșat“, îți scade randamentul. Ridică fruntea către cer pentru a-ți păstra spatele drept și pieptul înainte.

GĂSEȘTE-ȚI RITMUL

Imaginează-ți ritmul unei melodii cu care vrei să ții pasul (ideal, 120 de bătăi per minut) și balansează brațele în mod ritmic și compact, cu coatele îndoite. Astfel vei stabili un tempo consecvent pentru picioarele tale obosite.

MĂRȘĂLUIEȘTE

De fiecare dată când pășești, ridică ușor genunchiul. Tehnica te ajută să eviți târșâirea picioarelor, care apare deseori când ești obosit.



PRIVEȘTE ÎNAINTE

Uită-te la zece metri în față, ca să ai o postură corectă și să-ți îmbunătățești perspectiva mentală - vei sta cu capul sus, ca un învingător.

PĂȘEȘTE CORECT

Tălpile tale ar trebui să calce sub corp ori foarte puțin în fața lui. Atunci când pășești în afara centrului de greutate, forțezi articulațiile, iar asta te va încetini.

ALERGAREA ESTE PARTEA cea mai importantă dintr-un triatlon, potrivit unui studiu publicat recent în *Journal of Strength and Conditioning Research*. Pe o perioadă de 26 de ani, cercetătorii au analizat separat momente individuale și rezultatele generale de la competiții ale triatloniștilor profesioniști și au descoperit că, în cazul distanței olimpice, alergarea cântărește cel mai mult în scorul final. „Cea mai bună modalitate de a dobândi viteză și anduranță este să crești treptat timpul de alergare“, spune Fitzgerald. „Alergarea la intensitate scăzută va facilita acest proces, dar îl poți accelera prin alergarea la mare intensitate o dată pe săptămână.“ O condiție fizică bună te ajută să alergi mai rapid și cu mai puțin efort și să eviți accidentările. Descoperă mai jos cum să treci linia de sosire ca un campion.

▸ **PUNE PREȚ PE STABILITATE** Când cobori de pe bicicletă și atingi asfaltul, îți vei simți picioarele precum o pastă moale. Pregătirea pentru senzația de instabilitate în picioare și oboseală absolută constă în antrenamentele de tip „brick“. Adică o alergare lungă – 30 de kilometri –, urmată de una scurtă – 1,5 sau 2 kilometri. Efectuează două-trei antrenamente înainte de fiecare competiție. Aceste alergări după pedalare te ajută să nu-ți simți picioarele ca niște jeleuri în ziua cursei.

TRIATLON ACCESIBIL

Asics Gel-Noosa Tri FF
Acești pantofi de alergare sunt fabricați dintr-un material de amortizare ce oferă greutate redusă, elasticitate ridicată și durabilitate. Designul asigură o mișcare liberă a piciorului alergătorului. *611,99 lei, emag.ro*

Pearl Izumi Quest Shorts
Vei petrece mult timp în colanți, așa că alege-i cu grijă. Această pereche îți asigură un confort sporit. *284 lei, b-mall.ro*

Lock Laces
N-ai pantofi speciali de triatlon? Pentru o tranziție rapidă, schimbă șireturile de la pantofii de alergare cu un sistem de prindere inteligent. *7,99$, locklaces.com*

TRIATLON ACCESIBIL

Echipament ieftin

Am economisit 2.521 de lei apelând la reduceri. Iată cum:

Economisești 270 de lei
Costum neopren bărbați Zoot Z Force 1.0 WetZoot 630 lei, sportguru.ro

Economisești 1.720 de lei
Bicicletă de șosea FELT F4 CARBON 9.500 lei, trisport.ro

Economisești 200 de lei
Ciclocomputer cu cadență Sigma ROX 6.0 CAD 600 lei, mosionroata.ro

Economisești 331 de lei
ASICS GEL-LANDRETH 6, pantofi alergare pe șosea 229 lei, runningshop.ro

ÎNCEARCĂ UN TRIATLON!
27 mai / **No Stress Mogoșoaia**
24 iunie / **Trichallenge Constanța**
22 iulie / **Pegas Triatlon Buftea**
9 septembrie / **Transfier**

Când mulți oameni sunt în sincron și transpiră laolaltă, secreția de endorfine este stimulată la maximum. Aici e bună coregrafia.

Slăbește prin dans

Răzvan Rotaru te învață cum să înlocuiești antrenamentele cardio cu dansul contemporan.

De Alina Miron

Când aud de dans, cei mai mulți tipi au un sentiment de stânjeneală. Sigur, ar dansa, dar dacă nu se mișcă perfect? Dacă va râde de ei cineva? Dar stai puțin! „Totul pentru endorfine“ este un curs care amestecă improvizația în dans cu sportul. Pentru că vine cu un concept cu totul nou. De fapt, aici se vânează endorfine. Și se face mult cardio.

„Nu trebuie să-ți fie frică de ideea de dans sau coregrafie“, ne spune Răzvan, coregraf și profesor la Centrul Național al Dansului București (CNDB). „Cursul este lung și conține multe elemente. De cele mai multe ori, improvizăm, iar 90% din acest curs se bazează pe improvizație. Punem doar niște scopuri, niște cerințe, apoi poți să te exprimi fără limite. De exemplu, le spun cursanților să își miște brațele în ritmul muzicii. Dar brațele nu se mișcă în mod corect doar într-un anumit fel. Brațele se mișcă natural și e corect oricum am face. În schimb, temele pe care le dăm noi, profesorii, nu sunt simple exerciții și tehnici care vin din dansul contemporan, ci exerciții și tehnici

FOTOGRAFII DE ALINA MIRON

După curs, programează o noapte activă. Crezi că după 90 de minute de dans ești obosit? Ei bine, se pare că endorfinele acționează diferit. „Pentru mine, cursul parcă tot nu e de ajuns“, spune Răzvan. „Și de multe ori, seara, când ajung acasă, am atâta energie încât nici nu pot să adorm.“

Dacă intri pe site-ul CNDB, găsești orarul acolo: înarmează-te cu chef de treabă, cu apă și încălțăminte comodă.

care contribuie la «endorfinizare»“, spune Răzvan.

Acesta este, de fapt, beneficiul major al cursului. Activitatea fizică crește nivelul de endorfine, substanțe asemănătoare morfinei, produse de sistemul nervos central și glanda pituitară. Ele au, pe lângă proprietățile analgezice, și un efect euforic. De asemenea, au rolul de modulator al sistemului imunitar și acționează atât pe plan fizic, cât și psihic.

„Totul pentru endorfine“, un concept al coregrafei Mihaela Dancs de la CNDB, este un fel de mișcare fizică, terapie și stimulare a creativității în același pachet. Sănătatea trupului, dar și cea mentală se îmbunătățesc în urma dansului. Endorfinele aduc pe calea cea bună chiar și cel mai confuz sistem imunitar. Mai mult, te ajută să te eliberezi și să descătușezi o zonă creativă care nici nu știai că există în tine.

Beneficii ale improvizației

Cu ce alte câștiguri vine această formă de antrenament pe muzică? Socializare. Masă musculară și o mai bună coordonare a mișcărilor. Corpul tău învață anumite gesturi. Învață să se exprime. „Poți să te exprimi și altfel“, spune Răzvan, „fără să vorbești neapărat. Și asta nu numai pe ringul de dans, să zicem. Și în viața de zi cu zi te ajută foarte mult să fii mai expresiv. Se dezvoltă un limbaj al corpului.“

ÎNVAȚĂ LUCRURI NOI DESPRE CORPUL TĂU

Te-ai gândit vreodată să lucrezi pe segmente ale corpului? Poți să dansezi sau să faci mișcare doar cu gâtul și capul. Sau din piept, din talie, doar din picioare, să simți mișcarea la podea etc. Și apoi cu toate segmentele deodată. E foarte important să poți să izolezi niște părți ale corpului și să realizezi că nu există doar un fel limitat de a te mișca. Sunt senzații noi, pe care le descoperi doar explorând.

MIȘCARE CONTRA RITMULUI MUZICII

Răzvan are la curs o provocare: pune o muzică foarte ritmată, dar îți cere să te miști din ce în ce mai lent, iar ritmul tău să ajungă până la zero la sută, ceea ce este un dublu exercițiu. Ești în slow motion, dar muzica bubuie și urechile tale parcă îți spun altceva. Și apoi, pe o melodie foarte lentă, trebuie să crești ritmul. Să te miști din ce în ce mai rapid, iar când ajungi la sută la sută, să scoți tot din tine. Ce zici? Ai putea?

Principiile zonei mediane

Opt modalități de antrenare a mușchilor abdominali îți îmbunătățesc viața.

De Mark Barroso

CONSTRUIEȘTE UN ABDOMEN 3D
Pentru mușchi abdominali evidențiați, va trebui să mergi la sala de forță și să urmezi un plan alimentar corect pentru a topi grăsimea care îi acoperă. Învață noua știință de a mânca pentru pierderea în greutate la pagina 43.

Visul unui 6-pack e probabil motivul suprem pentru care înduri exerciții nesfârșite precum abdomene și planșe. Însă, pe lângă pătrățele, vei obține și alte beneficii mult mai mari. Iată opt argumente ca să nu sari peste ziua de exerciții pentru abdomen.

1/ Stăpânește-ți sportul

„Antrenarea zonei centrale a corpului (core-ul) te ajută să devii un atlet mai bun în aproape orice sport care necesită forță ori viteză", spune dr. Stuart McGill, profesor în biomecanica coloanei vertebrale la Universitatea Waterloo. Un core puternic te lasă să transferi mai multă putere către membre astfel încât să lovești cu pumnul mai tare, să alergi mai repede și să dai în minge cu mai multă forță.

2/ Crește echilibrul

„Un abdomen puternic îți menține trunchiul într-o poziție mai stabilă când te miști, fie că practici un sport ori ai o activitate casnică", spune dr. J. Christopher Mendler, specialist în medicină sportivă. Te ajută să eviți accidentările și crește eficiența mișcărilor. Verifică-ți echilibrul: stai într-un picior cu brațele extinse. Dacă reziști 60 de secunde, ai trecut testul.

3/ Alungă durerea

Un program de antrenament al zonei mediane previne și controlează durerea din partea inferioară a spatelui, sugerează un studiu canadian. Dacă ai întâmpinat probleme la nivelul spatelui, te vei simți mai bine când faci exerciții care necesită o poziție stabilă (precum planșa laterală) decât mișcări care îți curbează întreaga coloană (abdomenele). Alte opțiuni eficiente ar fi bird-dog și curl-up.

4/ Stai drept

Exercițiile pentru core, mai ales Pilates, te pot ajuta să ai o coloană dreaptă. Bărbații care au făcut trei sesiuni de Pilates, a câte o oră pe săptămână, timp de opt săptămâni, au înregistrat îmbunătățiri semnificative la testul stabilității posturale, arată un studiu din *Isokinetics and Exercise Science*.

5/ Vizează un nou record

Un core neglijat e precum un placaj subțire; un core puternic se aseamănă cu o platformă solidă, cu ajutorul căreia poți să ridici mai multă greutate. „Prin activarea zonei mediane și menținerea ei în timpul unei genuflexiuni ori prese la bancă, vei reuși să-ți crești forța de ridicare, dar îți vei proteja și spatele inferior", spune antrenoarea Liza Edebor. Începe fiecare antrenament greu de forță cu 10 minute de pregătire dedicată zonei mediane a corpului.

6/ Mișcă-te ca un Ninja

Dacă faci o combinație de exerciții pentru core și pentru instabilitate, cum ar fi mișcări cu TRX-ul și cu un singur picior, poți să devii mai agil. Un studiu din publicația *Kinesiology* arată că bărbații care au făcut aceste antrenamente au obținut rezultate mai bune la testul de agilitate decât cei care au ales mișcări tradiționale de culturism. Încearcă o variație: folosind o bandă groasă, desenează un hexagon pe podea cu lățimi de 60 de centimetri și unghiuri de circa 120 de grade. Pune în mijloc o bandă de 30 de centimetri pentru a marca poziția de start. Pornește un cronometru. Din poziția de start, sari cu ambele picioare în fiecare laterală a hexagonului și înapoi în centru, în sensul acelor de ceasornic - 12 sărituri. Repetă, de această dată în sensul invers al acelor de ceasornic. Ar trebui să termini exercițiul în ambele direcții într-o perioadă egală de timp. Dacă nu reușești, antrenează-ți direcția mai slabă.

7/ Controlează inflamația

Pentru a evalua efectul antrenamentului intensiv al zonei mediane asupra inflamației, oamenii de știință au revizuit opt studii și au descoperit că un asemenea program ar putea reduce markerii de inflamație cu până la 25 de procente - un rezultat apropiat de cel obținut prin tratament cu statine. Astfel, o rutină de fitness dedicată zonei centrale a corpului îți poate stimula recuperarea, bunăstarea și starea generală de sănătate.

8/ Trăiește mai mult

Un abdomen cu pătrățele te poate ajuta să ai o viață mai lungă. Asta e concluzia cercetătorilor de la Clinica Mayo după ce au studiat 11 rapoarte cu privire la circumferința taliei. Bărbații cu talia de peste 110 centimetri au avut un risc mai mare cu 52 de procente de moarte prematură, decât tipii care nu depășeau 90 de centimetri. Fiecare creștere cu cinci centimetri în mărimea taliei a fost asociată cu o creștere de 7% a riscului de deces.

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan. Gulliver/ThinkStock

De 20 de ani, îți aducem informații de cea mai bună calitate din industria auto.

auto motor și sport

Cea mai citită revista auto din România*

Lunar, la orice punct de difuzare a presei

www.amsonline.ro

O REVISTĂ EDITATĂ DE

Burda International RO

*conform SNA Focus, iunie 2015 - noiembrie 2016

INSIDER EVENTS & PROMO

ELLEMENTS • DHL • DUATLON

OFERĂ-LE CE-I MAI BUN

Ellements Fitness Club e creat întocmai după nevoile partenerei tale, dar și ale copilului tău. Experții în fitness și aparatele profesioniste fac din această sală locul ideal pentru boostul zilnic de energie pozitivă și sănătate de care familia ta are nevoie. În cadrul clubului există și programe special create pentru copii, care au loc seara, în paralel cu activitățile pentru mame.

ellementsfitness.ro

ÎNSCRIE-TE ȘI TU!

DHL Express România organizează pe 17 iunie a opta ediție a Maratonului DHL Ștafeta Carpaților. Evenimentul adună laolaltă numeroase persoane publice, sportivi și vedete. Structurat pe trei categorii de probe, Maratonul DHL Ștafeta Carpaților e dedicat tuturor celor care iubesc alergarea și oferă participanților un traseu unic, precum și bucuria de a susține performanța sportivilor paralimpici români.

maratondhl.ro

EVENIMENTUL SEZONULUI ÎN TRIATLON: CAMPIONATUL SE EUROPEAN DE DUATLON DE LA BUFTEA

Asociația Pegas Triatlon Club și Federația Română de Triatlon organizează în data de 22 aprilie 2017 Campionatul SE European de Duatlon ce este găzduit anul acesta de orașul Buftea.

Sportul de masă s-a impus în ultimii ani pe agenda publică a românilor. Pasionată sau nu, populația urbană vede din ce în ce mai des oameni care aleg mișcarea și viața sănătoasă. În virtutea acestei tendințe, Asociația Pegas Triatlon Club și Federația Română de Triatlon fac eforturi să susțină sportul de masă.

„UN TEST PENTRU SPORTIVII DIN ROMÂNIA“

Iar primul mare eveniment din această categorie de anul acesta este Campionatul SE European de Duatlon. „Este un eveniment care reprezintă în același timp și un test pentru sportivii din România și din țările ce aparțin Asociației Sud-Est Europene de Triatlon“, spune președintele Federației Române de Triatlon, Klosz Peter.

„Dacă la prima ediție a Pegas Duatlon Buftea, în 2014, am avut la start mai puțin de 100 de participanți, anul trecut numărul acestora a crescut de trei ori, iar în acest an, dată fiind deschiderea internațională a evenimentului, ne așteptăm la 600 de concurenți“, susține vicepreședintele Pegas Triatlon Club, Cosmin Rogoveanu.

MIȘCARE PENTU TOȚI!

Campionatul Sud-Est European de Duatlon ce va avea loc la Buftea intră în șirul evenimentelor internaționale majore organizate în țara noastră sub egida Federației Române de Triatlon. „Toate aceste evenimente și cele peste 20 de diferite competiții naționale aflate în calendarul federației noastre sunt deschise nu numai sportivilor de performanță, ci și amatorilor și copiilor“, a mai spus președintele Federației Române de Triatlon, Klosz Peter.

5 KM ALERGARE / 20 KM CICLISM / 2,5 KM ALERGARE

Sportivii amatori vor concura pe exact aceleași distanțe ca și cei profesioniști, dar vor avea start și clasament distinct de aceștia. Amatorii vor putea urca pe podium și în clasamentele categoriilor de vârstă. Detalii și înscrieri pe *www.duathlon.ro.*

Singura realitate de necontestat despre anumite superalimente sunt echipele de marketing din spatele lor.

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan.

MITUL SUPER-ALIMENTELOR

Nu te lăsa impresionat de produsele care „sună" prea sănătos ca să fie adevărat.

De Caroline Weinberg

Un nou aliment incredibil îi ajută pe bărbații de pe întreaga planetă să piardă în greutate, să crească în masă musculară și să-și sporească virilitatea. Nu ai aflat încă despre fructele de pădure de tip panteră? Poate chiar le-ai văzut pe profilul de Instagram al vedetelor sexy sau ai auzit că se vând la radioul prin satelit. Ești curios unde poți găsi fructele-panteră?

Nicăieri. Le-am inventat noi.

Însă „beneficiile" menționate mai sus nu sunt cu mult diferite față de așa-zisele superalimente precum nucile tigru, semințele de chia, fructul jack și apa de cocos, care nu se ridică la nivelul așteptărilor noastre dacă aruncăm o privire mai îndeaproape numeroaselor studii. În realitate, termenul „superaliment" nu este reglementat de vreo autoritate în domeniul nutriției și al sănătății. Nu există nicio definiție legală, științifică ori medicală. „Termenul superaliment este folosit doar în scop comercial", explică succint dr. Norman Temple, nutriționist la Universitatea Athabasca din Alberta.

Asta nu înseamnă că aceste alimente nu sunt bune pentru tine. Ci doar că ar trebui să le privești cu un ochi mai critic, așa cum am făcut-o și noi. ▸

FOTOGRAFII DE LEVI BROWN

NUCILE TIGRU

Revendicarea Aceste produse previn bolile cardiovasculare, cresc imunitatea și îmbunătățesc circulația și nu conțin gluten! (Ele nu sunt făcute nici din tigri, nici din nuci. Probabil numele „Buruieni galbene“ nu a fost la fel de atractiv.)

Dovezile Nucile tigru, numite și migdale de pământ (sau căprișor, în România), sunt de fapt niște tuberculi proveniți de la planta Ciufa (Cyperus esculentus). Conțin aproape 50% carbohidrați, ceea ce îi face mai amidonoși decât cartofii. Au și o cantitate suficientă de fibre, acizi grași și minerale - substanțe sănătoase -, însă studiile cu privire la nucile tigru sunt limitate. Un studiu publicat în *BMC Complementary and Alternative Medicine,* în 2015, arată că pudra de nuci tigru amestecată cu apă crește performanța sexuală - la șoarecii adulți de sex masculin.

▶ **Verdictul** Dacă ești o rozătoare impotentă, ronțăie nuci tigru. Dacă ești o ființă umană, le poți încerca din curiozitate. Au un gust vag de nucă de cocos și sunt deseori un ingredient principal în horchata, o băutură răcoritoare de vară, populară în Spania și America Latină. Făina din nucile tigru este o alternativă la grâu pentru oamenii care suferă de celiachie.

FRUCTELE DE GOJI

Revendicarea Aceste mici pepite de sănătate pot trata diabetul, hipertensiunea arterială, favorizează pierderea în greutate, stimulează activitatea cerebrală, întăresc imunitatea și combat cancerul. Incredibil!

Dovezile Goji conține o cantitate mare de antioxidanți și alte nutrimente, însă celelalte revendicări îndrăznețe nu sunt susținute de știință. Un studiu chinezesc intens promovat, publicat în 1994, sugera că tratamentele alopate împotriva cancerului pot prelungi remisia bolii dacă sunt combinate cu consumul extractului de goji, însă studiul nu conține informațiile necesare pentru a dovedi acuratețea lor.

▶ **Verdictul** Dacă vrei să adaugi goji în iaurt, nu te oprește nimeni - aceste fructe conțin fibre, vitamina A și fier. Și nu credem că vor da faliment prea curând nici companiile din industria frumuseții care vând produse pe bază de goji. În plus, trebuie să îți placă într-adevăr gustul lor dacă ești dispus să dai 20 de lei pe 100 de grame de fructe goji raw, certificate bio.

Fructele de goji sunt deseori uscate, precum stafidele, dar au un gust mai pronunțat și mai amar.

Patru moduri simple de a fi un SuperConsumator

Un singur aliment nu-ți va prelungi viața. Pentru asta ai nevoie de un plan elaborat.

1. FRUCTE ȘI LEGUME LA FIECARE MASĂ
Consumă zilnic două căni de fructe și trei căni de legume și bucură-te de beneficii. Savurează la micul dejun o roșie coaptă, o pară feliată pe sandvișul cu șuncă și cașcaval și o banană după cină.

2. GĂTEȘTE CU MAI MULTE TIPURI DE ULEI
„Fiecare tip de grăsime are acizi grași unici“, spune dr. Chris Mohr, dietetician. Potrivește aromele: unt pentru ouă, ulei de măsline pentru rețetele italiene, ulei de cocos pentru mâncărurile prăjite.

3. RESPECTĂ UN PLAN ALIMENTAR STABIL
Ferește-te de programele care pretind că îți curăță organismul de toxine și îți micșorează stomacul în câteva zile. Niciun studiu solid nu a demonstrat beneficiile detoxifierii, a concluzionat o cercetare australiană din 2014.

4. REEVALUEAZĂ-ȚI GUSTAREA
Bărbații consumă, în medie, 923 de calorii goale pe zi, arată un raport al Departamentului American pentru Agricultură. Întreabă-te: „Îmi e suficient de foame pentru a mânca un măr?“ Dacă nu, nu mânca nimic.

Aranjament mâncare: Brett Kurzwell/Art Department; Aranjament decor: Megumi Emoto/Anderson Hopkins; pictograme de HUBERT TERESZKIEWICZ

Iarba de grâu este hrănitoare, dar nu e mai specială decât alte verdețuri. Beneficiile lor sunt similare.

IARBA DE GRÂU

Revendicarea Aceste shoturi verzi luptă împotriva inflamației și îți detoxifică ficatul după ce l-ai bombardat cu substanțe dăunătoare. Puterea miraculoasă a clorofilei este atât de mare, încât baia în iarbă de grâu stimulează producția de celule sangvine.

Dovezile E adevărat că iarba de grâu este hrănitoare, dar nu e cu nimic mai specială decât alte verdețuri. Beneficiile lor sunt similare. Studiile au sugerat că sucul din iarbă de grâu ajută în tratamentul colitei ulceroase. Însă un articol publicat în 2015 în *Mini Reviews in Medicinal Chemistry* a găsit probleme în studiile existente cu privire la iarba de grâu. Mai mult, alimentele și băuturile nu pot „detoxifia" ca prin minune organismul - organele sănătoase ale unei persoane se ocupă cu asta, adică ficatul, rinichii și plămânii.

▶ **Verdictul** Poți folosi iarba de grâu ca ingredient într-un smoothie sănătos, dar nu ca sursă principală de verdețuri în acea zi ori ca remediu pentru mahmureală.

SUCUL DE RODIE

Revendicarea Ameliorează durerile articulare. Previne cancerul de prostată! Îți va provoca o erecție! E nectarul zeilor!

Dovezile „Semințele de rodie sunt o sursă excelentă de fibre, antioxidanți și vitaminele C și K, dar nu sunt convingătoare dovezile conform cărora rodia asigură orice beneficiu diferit de alte fructe", spune dr. Diane McKay de la Școala Friedman de Științe și Politici ale Nutriției, Universitatea Tufts. Majoritatea beneficiilor, inclusiv fibrele și vitamina C, provin de la consumul fructului, nu al sucului. Unii susținători ai sucului de rodie scot în evidență studii la scară mică și/ori pe termen scurt care sugerează beneficii asupra sănătății, deși e nevoie de mai multă cercetare pentru a demonstra legătura dintre cauză și efect.

▶ **Verdictul** Savurează rodia - fructul sau sucul - dacă îți place gustul, dar nu te aștepta să aibă superputeri. În realitate, comparate cu sucul de portocale ori portocala întreagă, produsele din rodie au o cantitate mai mare de calorii și zahăr și mai puține fibre, vitamine și alte substanțe nutritive.

APA DE COCOS

Revendicarea Este „băutura naturală a sportivilor" - mai hidratantă decât apa și băuturile performerilor.

Dovezile Apa de cocos conține o cantitate importantă de electroliți (săruri minerale), ca sodiu și potasiu. De asemenea, e mai săracă în carbohidrați decât Gatorade. Însă un studiu din 2012, publicat în *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism,* a concluzionat că nu hidratează mai bine decât o face orice altă băutură sportivă.

▶ **Verdictul** „Dacă obiectivele tale sunt fizicul și pierderea în greutate, apa plată este cea mai bună opțiune. Aș recomanda apa de cocos dacă te antrenezi de plăcere și nu-ți place să bei apă, preferi băuturile cu aromă", spune dr. Nyree Dardarian, dietetician la Universitatea Drexel. „Dar dacă faci un antrenament mai intens, precum o pregătire pentru maraton, ai nevoie să consumi mai mulți carbohidrați pentru a-ți alimenta corect corpul", completează ea.

SEMINȚELE DE CHIA

Revendicarea Semințele de chia furnizează fibre, calciu și fier. Dar, cel mai important, conțin acizi grași Omega-3, benefici pentru inimă. Se consideră că semințele de chia au o cantitate de Omega-3 de aproape opt ori mai mare decât somonul.

Dovezile Recenziile a numeroase studii nu au găsit suficiente dovezi conform cărora semințele de chia ar asigura beneficii de lungă durată asupra sănătății. Acestea conțin în mare parte acizi grași cu lanț scurt, care sunt diferiți de cei cu lanț lung regăsiți în somon. Deși ai putea consuma mai mulți acizi Omega-3 per gram, asta nu înseamnă că semințele de chia îi vor oferi organismului aceeași sursă netă precum somonul.

▶ **Verdictul** Semințele nu au valoarea de Omega-3 promisă, însă ele conțin 10 grame de fibre sățioase per 30 de grame. Amestecă-le într-un shake ori în iaurt dacă ai probleme în a-ți asigura aportul zilnic recomandat de fibre.

Descifrează raionul de pește

De două ori pe săptămână, aportul tău de proteine trebuie să provină din ape dulci sau sărate. Iată ghidul nostru pentru cumpărături inteligente. Hai la pescuit! De A. C. Shilton

1 Verifică produsele

Țara de proveniență a peștelui contează. Cumpără fructe de mare de proveniență vestică. „Produsele asiatice provin din unități unde au fost raportate probleme ca exploatarea lucrătorilor și condiții insalubre de procesare și depozitare“, spune Norah Eddy, cofondator al Salty Girl Seafood. În afară de origine, verifică și locul de procesare. O parte din somonul norvegian este trimis în Polonia pentru procesare, ceea ce înseamnă că trece cel puțin o săptămână până când peștele ajunge la consumator.

2 Păstrează pielea

Carnea de pește, cum e cea de somon, macrou sau păstrăv, conține acizi grași Omega-3. „Dacă dai pielea la o parte, nu vei profita de toate aceste grăsimi benefice“, spune nutriționistul Robert Lazzinnaro. *Chef* Tenney Flynn de la GW Fins din New Orleans are o rețetă specială pentru piele crocantă: topește unt într-o tigaie, la foc mediu. Curăță peștele și crestează pielea. Asezonează-l. Prăjește mai întâi partea cu piele, timp de trei-patru minute. Întoarce-l până e prăjit bine pe ambele părți.

3 Ai grijă să nu fii tras pe sfoară

Un raport din 2016 al organizației Oceana a descoperit că peștele și fructele de mare din toată lumea sunt etichetate greșit în 19% din cazuri. Prin urmare, se poate să cumperi tilapia ieftin pe post de cod la un preț piperat. Sortimentele etichetate greșit în mod frecvent sunt: drac-de-mare asiatic, merluciu și escolar. Întreabă vânzătorul de unde provine peștele și cum a fost prins. Dacă nu poate răspunde, înseamnă că nici vânzătorul nu știe ce are în galantar.

Adaptare de Oana Popa.

FOTOGRAFIE DE LEVI BROWN

Aranjament mâncare: Brett Kurzwell/Art Department
Aranjament decor: Megumi Emoto/Anderson Hopkins

4 Lasă-te ghidat de simțuri

Uită-te bine la pește. Verifică dacă pielea sau carnea par uscate sau deshidratate. Dacă e comercializat întreg, verifică dacă are ochii tulburi. „Toate acestea sunt semne că peștele stă în galantar de prea mult timp", spune Eddy. Apoi, cere să-l miroși. Da, ai citit bine, trebuie să îl miroși. „Peștele și fructele de mare proaspete au un miros sărat, ca oceanul. Nu trebuie să miroasă ciudat", spune Eddy. Mirosul pătrunzător e un semn de alterare. Bineînțeles, nu cumpăra pește care miroase urât.

5 Alege peștele de crescătorie – câteodată

„Pește sălbatic" obișnuia să fie standardul cel mai înalt, din punct de vedere nutrițional. Totuși, unele fructe de mare, cum ar fi scoicile și midiile crescute în ferme, pot fi foarte nutritive. În plus, producția e durabilă, potrivit organizației non-profit Monterey Bay Aquarium Seafood Watch. Excepția: somonul. Un studiu britanic de anul trecut a arătat că somonul de crescătorie are doar jumătate din acizii grași Omega-3 regăsiți în somonul sălbatic.

Bonus: Ține peștele la rece

Peștele se strică repede dacă nu este ținut la rece. Așa că, dacă intenționezi să cumperi fructe de mare și pește, vino cu lada frigorifică la magazin. Când te întorci acasă, așază produsele în frigider, cu tot cu ambalaj, într-un recipient cu gheață. „La 5°C, termenul de valabilitate al peștelui se înjumătățește", spune Flynn. Când gheața se topește, înlocuiește-o. Totuși, este de preferat să consumi peștele proaspăt în ziua în care l-ai cumpărat.

INSIDER EVENTS & PROMO

OPTIBLU • ENZO BERTINI • SUPERFIT

PROTEJEAZĂ-ȚI OCHII

La Optiblu, sezonul primăvară-vară 2017 se anunță a fi unul spectaculos, sofisticat și fără compromisuri. Pornind de la implicarea generației Z în sferele culturală și socială, la care se adaugă influențele anilor '90, detaliile botanice și culorile pastelate, toate au un efect special asupra colecțiilor propuse de designeri.

optiblu.ro

GĂSEȘTE-ȚI PERECHEA

Voile Blanche, Wrangler, Steve Madden și Blumarine sunt noile branduri disponibile, din acest sezon, în magazinele Enzo Bertini din Băneasa Shopping City și Promenada Mall. Noile colecții de încălțăminte și marochinărie pentru sezonul de primăvară-vară îți propun atât articole clasice, cât și produse casual sau linii de inspirație sportivă.

enzobertini.ro

ÎMBUNĂTĂȚEȘTE-ȚI REZULTATELE

Ne dorim cu toții să atingem performanța, iar cunoașterea parametrilor fiziologici te ajută să-ți atingi obiectivele rapid și eficient.
Vino la noul Centru de nutriție Superfit, pentru a-ți testa și a-ți îmbunătăți performanțele.

Avem o gamă largă de servicii:
- Adipometrie cu ultrasunete – analiza aprofundată a compoziției corporale
- Testare cardiometabolică – analiza complexă a metabolismului (cu determinarea VO2max)
- Analiza optică computerizată a posturii, mersului și alergării
- Nutriție sportivă
- Psihologie sportivă

Str. Calea Moșilor nr. 59 | Telefon: 0722.616.785 | www.superfit.ro

SUPERFIT®

Dă jos burta!

SLĂBEȘTE CU AJUTORUL GASTROFIZICII

O singură masă poate schimba tot ce crezi că știi despre mâncare – și despre mâncatul în exces. De Sushma Subramanian

Stai la o masă dintr-un fast food care vinde pui prăjit. Poate că ești acolo din cauza unei reclame amuzante văzute la TV sau mânat de o poftă nostalgică sau pur și simplu pentru că localul îți-e în drum atunci când mori de foame. Desfaci ambalajul unsuros, scoțând la iveală o chiflă pufoasă care are la mijloc o bucată fierbinte de piept de pui prăjit. Sfârâiala din bucătărie se aude peste hiturile pop care răzbat din difuzoare. Mirosul de prăjeală este din ce în ce mai puternic. Începi să mănânci.

Hmm. N-are un gust prea bun. Nu e nici pe departe atât de suculent cum promitea reclama, nici la fel de savuros ca puiul prăjit de pe vremuri. Cu toate acestea, îl mănânci cu o poftă exagerată, de parcă ești mânat de forțe oculte.

De fapt, aceste forțe - de la textura ambalajului la moliciunea chiflei și muzica pop dată la maximum - au un rol prestabilit. ▸

Adaptare de Oana Popa.

FOTOGRAFIE DE MAURIZIO DI IORIO

Oamenii de știință au ajuns de mult la concluzia că majoritatea gusturilor pe care le simți nu țin de vălul palatin. Cercetările recente dovedesc faptul că toate simțurile tale sunt în alertă când mănânci.

Pentru a verifica aceste descoperiri, i-am făcut o vizită lui Charles Spence, director al Laboratorului de cercetare polisenzorială din Londra, din cadrul Universității Oxford. Spence, un tip cu fața rotundă, căruia îi plac pantalonii colorați, a popularizat termenul de „gastrofizică", adică știința din spatele comunicării dintre creier și stomac.

Spence a fost ghidul meu la o cină cu mai multe feluri de mâncare, elaborată de Kitchen Theory – un pop-up restaurant și laborator alimentar care îi testează descoperirile. Fiecare fel de mâncare preparat de *chef* Jozef Youssef era menit să-mi manipuleze simțurile.

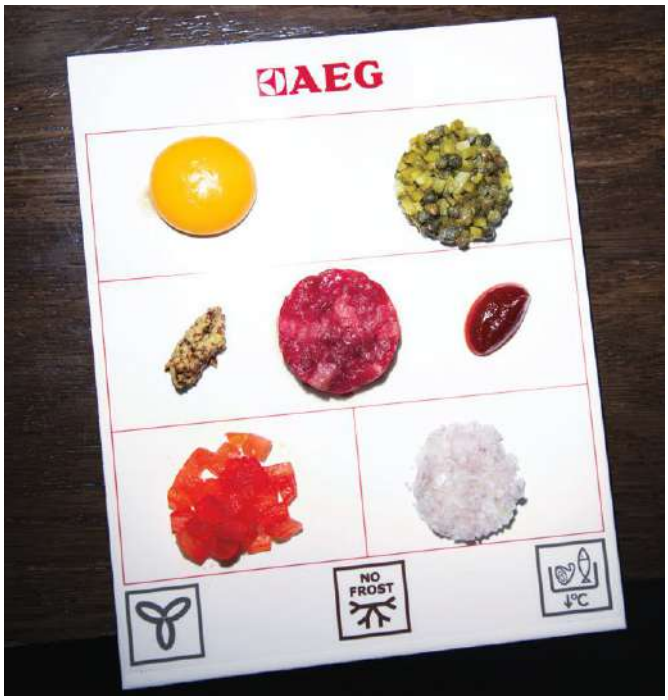
Cum te îngrașă ce vezi

Primul fel de mâncare era alb. Pe o farfurie de porțelan alb, erau patru aperitive: o bilă albă ca zăpada, vată de zahăr ca un norișor, globule incolore de consistența gălbenușului de ou și un chips triunghiular cu topping în formă de cub. Cu Spence observându-mă îndeaproape, mi s-a spus să le mănânc în ordine, acrișor, sărat, apoi amărui și dulce. Am luat chipsul. Spence m-a întrebat de ce.

I-am spus că toppingul părea murat, așa că era cel mai probabil să fie acrișor. Spence a sugerat că poate e altceva la mijloc. Gustul dulce e de obicei asociat cu formele rotunde (biscuiții cu ciocolată). Marginile drepte sau unghiulare (feliile de castraveți murați) transmit acreală sau amăreală.

Apoi, am luat o gură de chips. Era într-adevăr acrișor, însă nici când mi-a spus că toppingul conține inimă de palmier, ceapă albă, lime și ulei de măsline n-am fost în stare să le simt gustul.

Spence mi-a zis că zicala „mâncăm cu ochii" e parțial adevărată. Când mâncarea nu are culoare, creierul uman e scos din context.



UN TEST AL SIMȚURILOR
Charles Spence (stânga sus) și *chef* Jozef Youssef (dreapta sus) se joacă cu gusturile celor care servesc masa.

1/ Renunță la neon
Cercetările lui Spence arată că oamenii sunt atât de influențați de culoare, încât se conving să guste ceea ce văd. În cadrul unui experiment, mai mulți participanți au spus că un suc cu aromă de cireșe avea gust de citrice doar pentru că era portocaliu. Prin urmare, dacă eviți mâncarea procesată, care conține coloranți diferiți de aspectul natural, poți reduce alimentele nocive precum cerealele cu zahăr sau mâncărurile semipreparate.

2/ Privește dincolo de ambalaj
„Oamenii tind să creadă că alimentele în ambalaj mat sunt mai sănătoase decât cele în ambalaj lucios", susține Spence. Valorile nutriționale sunt cele care contează de fapt. Verifică-le mereu.

3/ Schimbă vasele
Încearcă să mănânci dintr-un castron mic, în locul unei farfurii mari. „Marginea farfuriei te poate păcăli să crezi că ai în față o porție mai mică decât în realitate", spune Spence. Un castron plin îți va da impresia de abundență.

Mirosul îngrașă

În 2000, când făcea cercetări despre băuturile pe bază de ceai rece, pentru o companie de alimente, Spence a făcut o descoperire interesantă: când oamenii deschideau o sticlă de ceai rece, erau cuceriți de miros. Însă, atunci când beau ceaiul, aroma era mult mai estompată, iar oamenii erau dezamăgiți. Creierului uman nu-i place să-i fie înșelate așteptările.

Spence a descoperit și o modalitate de a remedia conflictul dintre miros și gust: adaosul de zahăr. În acest fel, receptorii de la nivelul limbii vor simți nivelul de aromă dorit, potrivit așteptărilor induse de miros. De exemplu, atunci când desfaci un ambalaj de biscuiți Oreo, mirosul de prăjituri cu ciocolată este atât de puternic, încât producătorul a fost nevoit să mărească nivelul de zahăr pentru a face față așteptărilor.

1/ Alege varianta de bază
Cumpără iaurt simplu, fără fructe sau adaosuri, pentru a limita aportul de zahăr adăugat. Apoi, poți să-l amesteci cu bucăți de fructe.

Fotografii de Andrew Woffinden

A mânca mai puține calorii poate fi la fel de simplu cu a ține castronul în timp ce mănânci.

„Pune și ingrediente care te vor face să mesteci mai mult, cum ar fi alune de pădure sau migdale, pentru a contribui la reducerea aportului caloric“, te sfătuiește Spence.

2/ Fii atent la băutură
Știai că alcoolul îți afectează percepția vizuală, dar știai că îți mărește și apetitul? Oamenii sub influența alcoolului tind să consume mai multe alimente calorice, potrivit revistei medicale *Obesity*. Alcoolul îți face creierul mai sensibil la mirosurile alimentare, determinându-te să mănânci atunci când nu ți-e foame sau să mănânci prea mult. Comandă de băut după ce ai mâncat, nu înainte.

3/ Nu te mai gândi la miros
În 2015, cercetătorii au studiat o strategie de marketing numită „smellizing“ - prin care oamenii sunt încurajați să se gândească la mirosul unui anumit produs. Această tactică creștea producția de salivă la vederea unei imagini a produsului. Dacă crezi că ești manipulat de miros, pune-ți următoarea întrebare: „Oare chiar îmi e foame sau sunt alte lucruri la mijloc?“

De ce este popcornul atât de bun la cinema? Când sunetele puternice din mediul înconjurător se potrivesc cu textura crocantă din gură, totul este în armonie.

Cum te îngrașă ce auzi

Aperitivul în întregime alb a fost urmat de un fel crocant cu spaghetti din alge. Ospătarul mi-a oferit o pereche de căști din care se auzeau sunete de masticație. Efectul a fost uimitor: pastele mi s-au părut și mai crocante.

Spence spune că asta explică ce se petrece atunci când oamenii îmbină mâncatul floricelelor cu urmăritul unui film. Când sunetele puternice se potrivesc cu textura crocantă din gură, totul este în armonie. Dar această armonie te poate determina să mănânci continuu, fără să-ți dai seama.

1/ Mestecă atent
Încearcă să mănânci o salată proaspătă, crocantă, fără alți stimuli în preajmă. Însuși sunetul pe care-l faci când mesteci îți va produce satisfacție.

2/ Bate ritmul cu furculița
Localurile fast-food difuzează muzică pop antrenantă cu un motiv precis. „Oamenii tind să-și sincronizeze mestecatul cu ritmul melodiei“, spune Spence. Iată încă un motiv să gătești acasă: muzica lentă te poate ajuta să mesteci mai încet și să mănânci mai puțin per total. Încearcă niște Leon Bridges sau Chet Baker.

Cum te îngrașă ce atingi

Una din ultimele probe a presupus whisky turnat în două pahare. Primul era gros, cu buza largă și dungi paralele pe margini. Al doilea era mai mic și mai ușor, în formă de bol cu marginea îngustă. Am băut din ambele. „Sunt la fel sau sunt diferite?“, a întrebat Youssef.

Pentru mine, băutura servită în paharul masiv părea să fie mai alcoolizată, cu un gust înțepător. Potrivit lui Spence, greutatea paharului conferă băuturii un gust amărui, masculin. Whisky-ul servit în paharul mai mic avea un gust dulceag și intens. Până la urmă, s-a dovedit că în ambele pahare era același whisky, Chivas 12.

Într-un experiment similar, unor oameni li s-a servit iaurt în două castroane care arătau la fel, dar diferite ca greutate. Li s-a cerut să țină în mâini fiecare castron și să decidă care iaurt e mai sățios. Castroanele mai grele au primit mai multe voturi, deoarece creierul asociază greutatea cu gustul bun. Reversul e de asemenea adevărat: când primești mâncarea de la fast food, în ambalaje subțiri, creierul e manipulat să-și reducă așteptările.

1/ Cumpără tacâmuri masive
S-a dovedit că folosirea unui cuțit și a unei furculițe din metal greu a determinat oamenii să aprecieze mai mult calitatea mâncării, în comparație cu o masă servită cu tacâmuri din plastic, de exemplu.

2/ Ține vasul în palme
Mănânci terci de ovăz? Ține castronul în palme în timp ce mănânci. Conștientizarea greutății vasului te va face să te simți sătul mai repede, deoarece vei atribui greutatea unei mese sățioase.

3/ Alege feluri „lente“
Într-un studiu din Singapore, participanții au mâncat de șase ori mai repede alimente „rapide“ (ca smoothie), față de cele ce trebuie mestecate. În plus, primii au consumat cu 10-30% mai multe calorii decât cei care s-au hrănit cu feluri „lente“, deși ambele tabere se simțeau la fel de sătule.

Spence mi-a spus: „Dacă ar fi să alcătuiesc un top al simțurilor, în funcție de importanța lor în procesul de hrănire, aș zice că vederea și mirosul sunt cele mai importante“, a spus el. „Urmează auzul și simțul tactil. Gustul e ultimul.“

Cunoașterea modurilor în care restaurantele și producătorii îți manipulează simțurile e primul pas către o alimentație inteligentă. Gastrofizica poate înclina balanța în favoarea ta.

Fotografie de Maurizio Di Iorio

Ce prostii fac bărbații pentru a slăbi

Am verificat dacă cinci tratamente pentru slăbire rapidă merită cu adevărat încercate. De Eric Spitznagel

De secole, oamenii sunt în căutarea unor metode de slăbire rapidă. De la William Cuceritorul, care a încercat o dietă bazată pe lichide, după ce s-a îngrășat atât de tare încât nu mai putea să urce pe cal, până la Lordul Byron, care făcea sport îmbrăcat gros, pentru a elimina prin transpirație kilogramele în plus, bărbații au fost întotdeauna atrași de rețetele-minune pentru slăbire rapidă. „Acestea conferă atât ideea de risc, cât și cea de control", spune Sander Gilman, autorul cărții *Fat Boys and Obesity*.

Există cu adevărat metode rapide de pierdere în greutate care dau rezultate? Câteodată, da. Totuși, așa cum spune dr. David Katz, directorul Centrului de cercetare și prevenție Yale-Griffin, „consumul de cocaină în exces va duce la scăderea în greutate, dar nu înseamnă că e o idee bună". Oamenii nu mai consumă viermi intestinali, nici nu mai folosesc curele cu vibrații, totuși, iată cinci metode nebunești de slăbire, pe care unii bărbați le-au încercat recent.

1/ Înghețarea grăsimii în exces

Inspirați de paniculita temporară - gropițele din obraji ce apar la copii după ce gustă acadele înghețate -, în 2008, cercetătorii de la Massachusetts General Hospital au creat criolipoliza.

În prima ședință de o oră (poate fi nevoie de mai multe ședințe, iar costurile nu sunt mici deloc), grăsimea din zona cu probleme a pacientului este presată între două plăci de răcire conectate la un tub de vacuum. Dermatologul Mathew Avram susține că înghețarea celulelor stimulează apoptoza (moartea programată a celulelor). Potrivit dr. Avram, „după două-trei luni, corpul elimină celulele adipoase afectate". Nu este clar dacă acestea se relochează în altă zonă a corpului sau scapi pur și simplu de ele când mergi la toaletă.

Dr. Avram citează studii care arată cum criolipoliza poate determina o reducere cu 22% a grosimii stratului adipos. Totuși, această reducere are loc doar în zona tratată, cum ar fi colăceii din talie sau excesul de grăsime de pe fund.

▶ **FUNCȚIONEAZĂ?** Nu este o procedură invazivă și este avizată medical. Cu toate acestea, pierderea în greutate în urma acestei proceduri este „minoră, în cel mai bun caz", spune dr. Michael Roizen de la Cleveland Clinic Wellness Institute. „În privința grăsimii care-ți pune sănătatea în pericol, această metodă este inutilă." În plus, dr. Katz atrage atenția asupra riscului de infecție. „Închipuie-ți că este un fel de degerătură, dar pe interior și produsă intenționat", spune el. „Reziduurile celulare subminează barierele interne, care împiedică bacteriile să ajungă în anumite zone din corp." În plus, te poți îngrășa la loc: cercetătorii UCLA au descoperit cum criolipoliza poate duce la „hiperplazia paradoxală a adipocitelor", adică o creștere în greutate în zona tratată, în cazul unui procent mic de pacienți.

2/ Balonul gastric

Știi senzația aceea neplăcută de burtă plină, în urma unei mese copioase? Aceasta este ideea din spatele balonului gastric. Un balon de silicon îți este introdus în stomac, cu ajutorul unui tub endoscopic - sau înghiți o pilulă conectată la un cateter de dimensiuni mici. Apoi, balonul este umflat până aproape de dimensiunea unui grepfrut.

„Este ca și cum ai mânca o masă copioasă de sărbători, iar senzația de burtă plină rămâne mereu", spune dr. Vladimir Kushnir, specialist în endoscopie la Washington University, din St. Louis. Efectele adverse temporare pot fi: greață, vomă, crampe și disconfort abdominal. Totuși, după ce organismul pacientului se obișnuiește cu balonul, nu există prea multe restricții: fără rugby sau kickboxing sau alt sport în care riști să încasezi lovituri în abdomen.

Adaptare de Oana Popa.

ILUSTRAȚIE DE MICHAEL BYERS

▶ **FUNCȚIONEAZĂ?** Această procedură nu este pentru cei ce vor să scape de câteva kilograme, ci este destinată pacienților care trebuie să slăbească peste 10 kilograme. Dr. Kushnir spune că, de regulă, pacienții pierd în jur de 25% din greutatea în exces. „În cazuri rare, unii pacienți ajung să slăbească peste 20 de kilograme“, spune el. Nu este vorba de o formulă magică, avertizează medicul, ci de o unealtă venită în sprijinul eforturilor de slăbire.

Dr. Christine Ren-Fielding, profesor, șefa secției de chirurgie gastrică din cadrul NYU Langone Medical Center, spune că balonul gastric este mai mult un catalizator al procesului de slăbire.

Dr. Katz este mai sceptic: „Balonul poate cauza atrofierea peretelui gastric sau chiar rupturi ale stomacului“. Balonul este îndepărtat după șase luni, iar pacienții sunt încurajați să continue consultațiile la nutriționist, pentru a menține stilul de viață sănătos deprins. Totuși, la fel ca și în cazul altor metode de slăbit, succesul ține de capacitatea persoanei de a menține un aport caloric scăzut.

3/ Țigările electronice

Programele de slăbire, ca Slissie și Vapor Diet, promit să elimine senzația de foame, cu ajutorul vaporilor cu arome artificiale. Există peste 450 de mărci de țigări electronice, cu arome diverse, de la lemn dulce la cheesecake, pizza sau brandul Cherry by Katy Perry. Programul Vapor Diet costă aproximativ 100 de dolari inițial, iar reumplerea rezervelor de arome costă 65 de dolari pe lună.

▶ **FUNCȚIONEAZĂ?** Cercetătorii neozeelandezi care au studiat recent problema au ajuns la o concluzie nu prea concludentă: poate că da. Marewa Glover, profesor de sănătate publică la Massey University, spune că țigările electronice îi pot ajuta pe fumătorii care s-au lăsat recent să nu se îngrașe, însă este nevoie de mai multe cercetări în acest sens. „Riscurile pe termen lung asociate țigărilor electronice sunt încă sub observație“, spune ea. „E adevărat că sunt mult mai sigure decât țigările obișnuite. Pentru cei care ezită să se lase de fumat, de teamă că se vor îngrășa, observațiile noastre arată că țigările electronice i-ar putea ajuta.“

Totuși, evitarea kilogramelor în plus, când te lași de fumat, nu este același lucru cu slăbirea propriu-zisă. „Este vorba aici de fumători care aleg o opțiune mai puțin periculoasă. Nimeni nu recomandă nefumătorilor să se apuce de țigări electronice“, spune Glover. În plus, inhalarea acestor vapori poate avea consecințe grave asupra sănătății. Cercetătorii de la UC San Diego au descoperit că vaporii din țigările electronice pot fi toxici pentru celulele de la suprafața organelor interne, cauzând leziuni ale ADN-ului ce ar putea duce la cancer.

> „La aproximativ o jumătate de oră după ce ai mâncat, pur și simplu deschizi un tub și verși conținutul din stomac direct în toaletă.“

4/ Golirea stomacului

Te-ai gândit vreodată, ridicându-te de la o masă copioasă: „Ce bine ar fi să pot deschide o valvă din stomac și să evacuez o treime din ce-am mâncat, ca dintr-un butoi dezgustător?“ Nu ți-a trecut prin cap așa ceva, însă tehnologie există și e comercializată sub numele de AspireAssist.

„E vorba, de fapt, de un tub introdus chirurgical în abdomen“, explică dr. Ren-Fielding. La suprafața corpului rămâne o valvă, la nivelul pielii, ca un al treilea orificiu. „La circa o jumătate de oră după ce ai mâncat, pur și simplu deschizi un tub și verși o treime din conținutul stomacului tău, circa 30% din caloriile ingerate, direct în toaletă“, spune dr. Ren-Fielding. Este ca și cum ai defeca direct din stomac.

▶ **FUNCȚIONEAZĂ?** Testele clinice în desfășurare arată că da. Administrația Americană pentru Controlul Alimentelor și Medicamentelor (FDA) a avizat AspireAssist pentru adulți cu un indice de masă corporală cuprins între 35 și 55. „Pierderea medie în greutate înregistrată în rândul pacienților de 90 de kilograme a fost de 12,1% din greutatea corporală, în comparație cu doar 3,5% în cazul celor care s-au bazat exclusiv pe dietă“, spune dr. Louis Aronne de la Centrul pentru controlul greutății din cadrul Weill Cornell Medicine, care a contribuit la testele clinice. „Pentru menținere, pacienții au continuat să folosească intermitent dispozitivul“, spune el.

Dispozitivul AspireAssist are o componentă de siguranță care monitorizează evacuarea și o oprește automat după 115 cicluri (cinci-șase săptămâni). „Aparatul i-ar putea determina pe bărbați să-și modifice comportamentul“, susține dr. Ren-Fielding. „Când folosești acest dispozitiv, nu poți înfuleca mâncarea fără să o mesteci“, spune ea. „Pentru că bucățile prea mari nu vor avea loc să treacă prin tub.“ Astfel, pacienții trebuie să învețe să mestece bine - un sfat inteligent pentru toată lumea.

Dr. Katz spune că terapia de aspirație este „un haos, din punct de vedere metabolic“. Când evacuezi caloriile în exces, „nu ai cum să controlezi echilibrul nutrițional“, spune el.

5/ Împachetările corporale

Thermojet Morfologic este un tratament de împachetare corporală, cu scopul de a te ajuta să arzi mii de calorii prin emiterea de raze infraroșii care îți stimulează metabolismul. În acest tratament SPA, pacientul stă întins pe o masă, timp de o oră, cu brațele, picioarele și abdomenul înfășurate într-un înveliș din silicon încălzit la temperaturi aproape de limita suportabilității. Ideea e să transpiri. Te simți ca într-un sac de dormit plin cu ricotta caldă.

▶ **FUNCȚIONEAZĂ?** Dacă eliminarea kilogramelor în plus prin transpirație pare o metodă prea bună ca să fie adevărată, ei bine, așa este. Dr. Katz spune că împachetările Thermojet sunt „o prostie“ și adaugă: „Cu siguranță nu au niciun suport științific“. Ca să fiu sigur, am încercat pe pielea mea acest tratament. Am slăbit fix 450 de grame, pe care le-am pus la loc până dimineață. De asemenea, în cele 48 de ore care au urmat împachetării, am făcut duș de patru ori, pentru că aveam impresia că transpir încontinuu. Dacă vrei să transpiri și să scapi de kilogramele în plus, exercițiile fizice intense sunt o idee mult mai bună.

Întreabă specialistul în slăbire

Valerie Berkowitz, nutriționist

Știu că nu-i bine să înfuleci, dar am doar 15 minute la dispoziție să iau cina, între muncă și antrenamentul de fotbal al fiului meu. Ce pot face?

De ce să strecori cina între cele două activități? Munca și sportul sunt amândouă importante, însă la fel de importantă e și o masă luată pe îndelete, să-ți poți savura mâncarea. Când mesteci bine, creierul tău poate înregistra senzația de sațietate. Ia o gustare care să-ți țină de foame până la cină: o băutură proteică, șuncă uscată de curcan, ouă fierte tari sau un iaurt grecesc simplu. După antrenament, du-te acasă, stai jos, respiră adânc și bucură-te de cină. Pentru asta, gătește mai mult în weekend și ține în frigider ce rămâne, să ai ce încălzi și mânca în zilele când te grăbești. Sau pune pește și legume pe grătar, 10 minute, pentru o masă simplă, fără bătăi de cap.

Valerie este director de nutriție la *Center for Balanced Health*, New York.

Steven Paul (Berkowitz)

INSIDER EVENTS & PROMO

CAMPARI • COS • HUAWEI • VOLKSWAGEN

TRANSFORMARE

Anul acesta, legendarul Calendar Campari devine Campari Red Diaries. Photo book-ul te va purta într-o călătorie inspirată de versatilitatea gustului Campari și îți propune crearea unor mixuri de băuturi aparte. Campari Red Diaries are la bază ideea conform căreia fiecare cocktail spune o poveste, sărbătorindu-l astfel ca pe o formă de artă.

ppd.com.ro

MAGAZINUL #2

COS, brandul recunoscut pentru designul modern, atemporal, funcțional și tactil, a deschis cel de-al doilea magazin din România, de această dată în Băneasa Shopping City. Într-o locație de 357 mp, situată pe un singur etaj, se regăsesc atât colecții bărbătești, cât și colecții de damă. Designul magazinului este în ton cu valorile brandului, creând un mediu de shopping relaxant și primitor.

cos.com

TEHNOLOGIE ȘI ARTĂ

Huawei Consumer Business Group a lansat Huawei P10 și Huawei P10 Plus, în cadrul MWC 2017. Mult-așteptatele modele adăugate seriei P reprezintă o combinație dintre hardware performant și cele mai recente progrese în materie de software. În plus, smartphone-urile integrează noi camere Leica, cu funcții inovatoare pentru realizarea imaginilor de tip portret și o cameră frontală Leica, pentru selfie-uri remarcabile.

huawei.com

PREMIERĂ MONDIALĂ

Volkswagen își îmbunătățește gama de modele cu un grand tourismo avangardist: noul Arteon. Modelul coupé, poziționat deasupra Passat-ului, a fost prezentat publicului pentru prima dată în cadrul Salonului Internațional Auto de la Geneva. Combinarea designului avangardist cu un înalt nivel de versatilitate a reprezentat obiectivul-cheie al proiectanților și dezvoltatorilor Arteon.

volkswagen.ro

GREȘEALA MEDICALĂ MORTALĂ PE CARE O POȚI EVITA

Vei primi un diagnostic greșit cel puțin o dată în viață, iar asta te poate omorî. Iată un ghid medical pentru a rămâne în siguranță. De dr. Paul Bergl

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan.

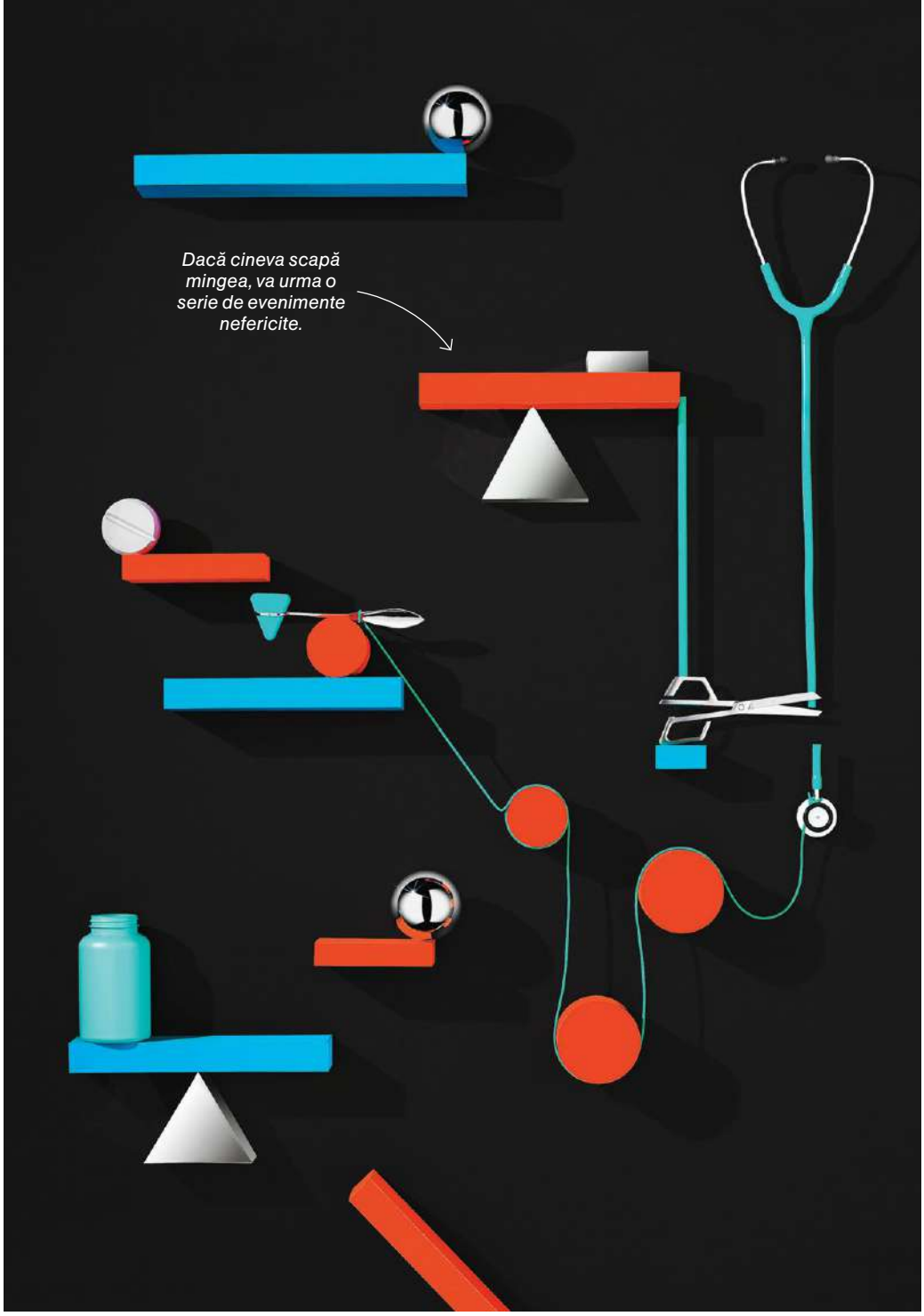
Martin e un bărbat sănătos în vârstă de 38 de ani. Într-o zi, el își abandonează antrenamentul deoarece se simte rău, aproape fără suflu. Aceleași stări le trăiește în următoarele zile, ba chiar face și febră.

Ajuns la o clinică medicală, Martin este diagnosticat cu bronșită virală și primește un tratament sub formă de inhalator. După câteva zile, starea lui se agravează și se întoarce la cabinet. De această dată, i se face o radiografie toracică și primește un nou diagnostic: pneumonie. I se prescriu antibiotice. La a treia vizită, primește un alt tip de antibiotic.

Șase săptămâni mai târziu, Martin merge la secția de urgență a unui spital. Medicul de gardă îl întreabă dacă petrece mult timp în aer liber. Atunci el își amintește că a fost timp de o săptămână într-o drumeție și un sejur de pescuit, chiar înainte să se îmbolnăvească. După analize amănunțite, i se descoperă o infecție fungică rară la plămâni. Diagnosticul bun sosește la timp.

Astfel de cazuri apar mult mai frecvent decât ai crede. Știu asta deoarece sunt doctor de medicină internă. Comunitatea medicală a devenit mai atentă la erori în ultimele două decenii. Sistemele informatice de sprijin pot să semnaleze interacțiunile între medicamente. Mai mult, potrivit protocolului american, înaintea oricărei intervenții, chirurgul va marca zona unde va folosi bisturiul cu inițialele numelui său. Totuși, persistă o „epidemie“ tăcută în cazul unei anumite greșeli medicale: eroarea de diagnostic. La sfârșitul lunii iunie 2016 a avut loc prima conferință europeană despre erorile de diagnostic în medicină, desfășurată în orașul Rotterdam din Olanda. La eveniment au participat și specialiști din România, care au prezentat cazuri clinice.

FOTOGRAFII DE JAMIE CHUNG



Moduri de a aluneca

În timpul unei consultații la cabinetul medicului, probabil îți descrii simptomele, ești examinat și poate ești trimis la analize. Apoi, doctorul va trebui să decodifice această informație - care echivalează cu un puzzle - și să formuleze o soluție. Concluzia procesului este diagnosticul: o etichetă, adeseori o teorie (sau un set de teorii) care descrie ce te deranjează. Uneori acest proces dă greș. Erorile de diagnostic medical sunt împărțite în trei categorii principale:

▶ **Diagnosticul eronat.** Doctorul tău pune o etichetă sau un nume greșit simptomelor tale.

▶ **Diagnosticul întârziat.** Doctorul tău a avut informația pentru a eticheta corect problema, dar nu a acționat până când simptomele tale nu au devenit clare.

▶ **Diagnosticul ratat.** Doctorul tău nu ia în considerare o anumită afecțiune care ar putea să explice simptomele.

Erorile de diagnostic sunt ignorate frecvent. Avem exemplul lui Martin. Oare era posibil ca doctorul de la cabinetul medical să-l diagnosticheze pe Martin cu o infecție rară când simptomele inițiale erau atât de asemănătoare cu cele ale unei răceli obișnuite? Dar în cazul celui de-al doilea medic? Sau al celui de-al treilea? Poate și Martin este responsabil într-o anumită măsură, deoarece nu a dezvăluit mai devreme indiciul-cheie: excursia în sălbăticie. Multe cazuri nu sunt atât de clare și simple precum par.

Costul inexactității

Diagnosticul corect este, fără îndoială, elementul vital pentru îngrijirea pacientului. O ipoteză eronată de la bun început despre starea ta va influența toate etapele de tratament viitoare. În afară de ceea ce este evident - ți se poate pune viața în pericol -, există și alte consecințe importante. Evaluările defectuoase pot da naștere scepticismului față de sistemul de sănătate. Un diagnostic superficial îți poate sabota încrederea în furnizor și în orice alt viitor doctor pe care l-ai putea vizita. Și, bineînțeles, dacă ești trimis pe un drum greșit, vei fi afectat și din punct de vedere financiar.

Ești supus riscului?

Studiile sugerează că erorile de diagnostic au loc în 10-15% dintre cazuri, fie în clinicile medicale, în secțiile de urgență, fie în spitale. Aceste rate nu s-au clintit, în ciuda progreselor impresionante în tehnologia medicală, așa că nu-ți pune mari speranțe în testările genetice sofisticate ori în examene RMN costisitoare, deoarece nu oferă o protecție certă împotriva unui diagnostic pus greșit. Mai mult, nu te gândi că doar bolile rare sunt ratate, ba din contră. Majoritatea erorilor apar la pacienții care au afecțiuni comune.

Cum apar greșelile

Doctorii sunt oameni, nu zei. Ei obosesc, li se face foame, intră în depresie, devin confuzi și se pot enerva. Ei se pot grăbi, lucrând în condiții haotice. Pot uita lucruri. Unele lucruri nu le-au învățat niciodată. Unii doctori sunt foarte încrezători; alții sunt prea timizi. Este util să înțelegi cum funcționează mintea unui diagnostician. Când îi descrii o problemă, doctorul tău se bazează pe două tipuri de raționamente. În primul rând, există un circuit cu acțiune rapidă care se sprijină pe judecăți anticipate. Al doilea proces este mult mai chibzuit și mai analitic. Însă ambele procese pot fi bruiate. Mai ales sistemul „judecată anticipată" este vulnerabil la prejudecăți. Cel de-al doilea sistem, cel chibzuit, pare infailibil, însă o analiză prea amănunțită asupra cazului vă poate trimite pe amândoi în direcția greșită.

Cum poți evita un diagnostic eronat?

Nu poți schimba starea de spirit a unui doctor, memoria ori nivelul de oboseală și nici nu ai de unde să știi dacă ține pasul cu ultimele cercetări în domeniul sănătății. Dar îți poți proteja viața în alte moduri. Citește în continuare.

Aranjament decor: Angela Campos/Stockland Martel

Dacă ai o atitudine conflictuală sau antagonistă, nu ești de niciun ajutor. Cercetările arată că doctorii greșesc mai mult când au de-a face cu pacienți „dificili“.

1/ Găsește un doctor vigilent.
Medicii tind să se lase influențați de rezultatele investigațiilor anterioare și de etichetele puse unei boli. Fenomenul se numește „diagnostic momentum“ și uneori îi poate întuneca percepția unui doctor cu privire la îngrijirea ta.

Să presupunem că ai o durere în piept și crezi că ai avea o problemă la inimă. Dacă ai și o tulburare de anxietate, această etichetă l-ar putea face pe doctor să creadă că durerea e doar în mintea ta, mai ales dacă alți specialiști consultați anterior de tine au tras aceeași concluzie. Dacă simți că doctorul tău are preconcepții în ceea ce te privește, cere o altă opinie medicală.

Din experiența mea, diagnosticienii pricepuți sunt curioși, răbdători, dornici să-și examineze cu atenție pacienții și au o doză sănătoasă de scepticism și decență. Ar trebui să mergi la un specialist cu experiență pe cazul tău, poate la un centru medical universitar sau specializat. Dacă doctorul are o abordare de tipul „nu e aria mea de competență, nu e problema mea“, mergi în altă parte.

2/ Pregătește-te de control.
Notează-ți întrebări înainte de programare. Chiar și cei mai tipicari oameni uită anumite detalii. Există preconcepția că doctorii sunt enervați de pacienții care își caută pe Internet simptomele și se autodiagnostichează. Majoritatea nu sunt deranjați de acest lucru; totul constă în modul în care pui întrebarea. Nu spune: „Am citit despre această boală online și sunt sigur că o am și eu. Așa că vă rog să-mi dați o trimitere la analize de sânge și la o tomografie computerizată.“ În schimb, întreabă-l despre ceea ce ai citit online; doctorul tău ar trebui să te ia în serios. În plus, fă-ți propriul dosar medical cu lista de medicamente pe care le iei, rezultatele de la testul de stres la efort (ecocardiografia de stres) și de la scanările de CT și RMN, precum și majoritatea analizelor de sânge. Folosește un dosar fizic, o aplicație mobilă sau un serviciu de tip cloud ori chiar un document Word sau Excel.

3/ Explică simptomele într-un mod clar, logic.
Medicii clinicieni sunt instruiți să se concentreze pe primul simptom menționat. Dacă ai mai multe probleme care ar putea avea legătură, spune-le direct. Apoi oferă o expunere cronologică a simptomelor, inclusiv pe zile. Doctorii observă în trecerea timpului în sine un indiciu de diagnostic. Folosește comparații pentru a-ți descrie simptomele: „Simt cum mi se contractă stomacul și pulsează, de parcă am o venă agitată în stomac“. Altfel, doctorii vor fi nevoiți să traducă plângerile tale în propriul lor limbaj, cel puțin la nivel mental, într-un exemplu de „constatare părtinitoare“, sau vor căuta ceea ce se așteaptă să găsească. Ei vor doar să-ți clasifice simptomele pentru a reduce posibilitățile. Nu te mulțumi cu termenii medicali; discutați până ajungeți amândoi pe aceeași lungime de undă.

4/ Întreabă ce altceva ar mai putea fi.
O „pauză de diagnosticare“ e o metodă bună de a evita erorile. În studii, doctorii recunosc că, uneori, diagnosticul pur și simplu nu le-a trecut prin minte. Simpla întrebare „Ce altceva ar putea fi?“ îl poate ajuta pe doctor să iasă din impas prin evitarea a două capcane frecvente. „Închiderea prematură“ apare atunci când un caz este văzut drept simplu și direct, fără complicații, iar doctorul își pune creierul pe pauză. „Prejudecata confirmării“ apare când se caută doar informațiile care întăresc teoria actuală și restul sunt ignorate. Experții sunt de acord că deschiderea față de incertitudini este vitală. Dacă simți că orgoliul îl împiedică pe doctorul tău să-și exprime îndoielile, găsește un alt specialist.

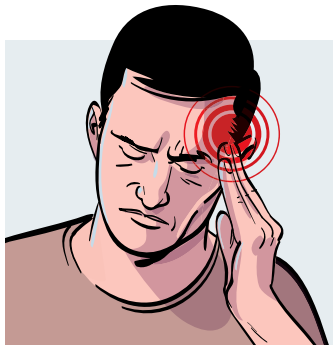
5/ Informează-te despre analize și motivul trimiterii.
Tratarea cu indiferență a unui caz poate fi la fel de periculoasă precum un diagnostic pus incorect. Doctorul tău ar trebui să fie capabil să explice de ce ai nevoie de un anumit test, cât de importante sunt rezultatele și ce alte alternative ai. Cu alte cuvinte, doctorul ar trebui să știe posibilitățile și să se pronunțe cu privire la cea mai eficientă cale pentru a ajunge la un diagnostic.

6/ Nu presupune că lipsa veștii înseamnă că e de bine.
Iată o informație șocantă: una dintre principalele cauze de eroare de diagnostic este eșecul în urmărirea rezultatelor de analize anormale. Pacientul are dreptul de a i se divulga în timp util rezultatele analizelor. Dacă observi o anomalie în testul de sânge ori la o radiografie, ceva care nu i-a atras atenția doctorului tău, spune-i clar părerea ta.

7/ Fii respectuos.
Dacă ai o atitudine conflictuală sau antagonistă, nu ești de niciun ajutor. Cercetările arată că doctorii greșesc mai mult când au de-a face cu pacienți „dificili“. Încearcă să rămâi calm și cordial. Este în regulă să îți exprimi emoțiile și frustrările și există momente când e absolut necesar să pledezi în favoarea ta. Dar trebuie să realizezi că energiile negative vor tulbura procesele de gândire ale medicului.

8/ Ține minte că te afli pe scaunul șoferului.
Încă de la începuturile medicinei, pacientul s-a aflat în centrul procesului de diagnosticare. Dacă simți că vocea ta nu este auzită, caută o a doua opinie.

Dr. Bergl practică medicina în Milwaukee, Wisconsin.



Ilustrații de Remie Geoffroi

Asta o să doară

Să cauți ajutor pentru durerea de cap se poate transforma într-o altă durere de cap. Iată cum poți scăpa rapid de ea.

În cazul bărbaților cu dureri de cap cronice, ruta către diagnostic poate fi ocolitoare: patru din cinci pacienți cu migrene sunt diagnosticați greșit cu sinuzită, arată cercetările. În cazul persoanelor cu cefalee cluster (în ciorchine), un diagnostic corect durează aproape trei ani. Explicația ar fi că multe dureri de cap îți activează sistemul nervos vegetativ sau autonom, declanșând simptome precum curgerea nasului și lăcrimarea ochilor. „Dacă ai aceste simptome, e de înțeles de ce mergi la un doctor specializat în OtoRinoLaringologie (ORL), și nu la un neurolog“, spune dr. Peter Goadsby, neurolog la Colegiul King din Londra.

Îți poți ajuta medicul (și pe tine însuți) dacă păstrezi un jurnal cu privire la durerile tale de cap. „Notează totul pentru a nu cădea în capcana celor mai evidente simptome“, spune dr. Goadsby. Scrie dacă durerea apare într-o singură parte sau dacă ești sensibil la lumină, sunete și mirosuri. –JULIE STEWART

Pune-te pe picioare

Ele te ajută să stai în poziție verticală și să ajungi oriunde vrei. Ține-le în formă și evită următoarele șapte probleme. De Julie Stewart

Kilograme în exces. Șosete murdare. Merită picioarele tale această maltratare? Nu uita de rolul vital pe care îl joacă în menținerea unei vieți active. „Sunt singurele părți ale corpului aflate în contact permanent cu pământul", spune dr. Duane J. Ehredt Jr., podiatru. Picioarele îi transmit creierului localizarea ta în spațiu. Când simți că ceva nu e în regulă, nu ignora problema. „Leziunile subtile, sâcâitoare, pe care bărbații nu le bagă în seamă devin probleme cronice", spune dr. Ehredt. Iar dacă picioarele tale nu sunt într-o formă potrivită, întregul corp are de suferit. Noi am găsit soluțiile.

PROBLEMA 1

Ciupercă

„Piciorul atletului" nu implică doar o mâncărime supărătoare; e o infecție fungică ce debutează între degetele de la picioare și se poate extinde pe toată suprafața tălpii. De asemenea, ciuperca îți poate afecta unghiile, care devin galbene și friabile. „Netratată, se poate transforma într-o infecție severă", spune dr. dermatolog Evan Rieder de la Școala de Medicină a NYU.

▶ **PLANUL DE ATAC** Micoza piciorului se tratează mai greu, deoarece poate reveni și se poate extinde; e mai indicat să o previi. „Ciupercile se dezvoltă într-un mediu călduț, umed, așa că aplică în pantofi o soluție cu nitrat de miconazol, un antifungic de uz dermatologic, înainte de antrenamente", spune dr. Rieder. Dacă ai deja o infecție cutanată, nu o ignora. Mergi la doctor să-ți prescrie un produs antifungic.

PROBLEMA 2

Monturi

Încălțămintea nepotrivită poate determina o realiniere a articulației de la baza halucelui (degetul mare), care deviază spre exterior și îngrămădește alte degete. Fiecare pas se simte ca și cum ai închide o ușă cu balamaua strâmbă. „Nu putem prezice cât de repede va progresa un mont", spune dr. ortoped Judith Baumhauer.

▶ **PLANUL DE ATAC** Monturile au două tipuri de tratament: fie încălțăminte largă, fie operație. Montul poate fi corectat doar chirurgical, deoarece e un os normal deformat, care nu poate fi îndepărtat cu substanțe chimice, cu extracte din plante sau prin orteze. Există în prezent tehnici ultramoderne, care îi oferă pacientului un minimum de disconfort și de recidive. Adesea, operația e singura soluție pentru îmbunătățirea calității vieții.

PROBLEMA 3

Degetul în ciocan

Unul dintre degete se deformează (de obicei al doilea sau al treilea), rămânând permanent flexat la mijlocul articulației sub forma literei Z. Apare din cauza încălțămintei prea strâmte sau dacă ai dezechilibre musculare la nivelul labei piciorului, care împiedică îndreptarea degetelor la fiecare pas.

▶ **PLANUL DE ATAC** „Poartă pantofi cu spațiu suficient pentru degete", spune dr. James Jastifer, chirurg ortoped din Michigan. „Poți chiar să mergi cu pantofii actuali la un atelier de reparații pentru a-i întinde în partea din față", spune el. Dar nu te opri doar la lărgirea pantofilor – menține-ți flexibilitatea degetelor pentru a nu rămâne deformate permanent. Așază o minge de tenis pe podea și încearcă să o prinzi cu degetele de la picioare de fiecare dată când te antrenezi.

PROBLEMA 4

Artrită la picior/gleznă

Laba piciorului are o structură complexă, formată din 26 de oase și 33 de articulații mici. În timp, mai ales dacă ai suferit o accidentare, cartilajul articulației se deteriorează și oasele se macină. „Apare o durere surdă, care se ameliorează doar dacă te oprești și te odihnești", spune dr. Baumhauer.

▶ **PLANUL DE ATAC** Variază rutina de antrenament și include exerciții care nu pun presiune pe membrele inferioare, ca înotul. Persoanele dintr-un studiu efectuat de Universitatea Texas, care au înotat de trei ori pe săptămână, au beneficiat de o diminuare a durerii și a rigidității generate de artrită. Deoarece nu poți (și n-ar trebui) să stai tot timpul în picioare, asigură-te că pantofii de mers și de alergat oferă un sprijin corect. Schimbă-i după ce ai mers cu ei circa 650 de kilometri.

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan.

Ilustrații de Gary William Musgrave

PROBLEMA 5

Veruci plantare

Ai zone aspre pe tălpi? Nu e grav. Dar dacă o bătătură încercuiește niște pete negre și e dureroasă, probabil ai un neg plantar. „Acest tip de veruci cresc în interior, după ce virusul HPV infectează stratul superficial al pielii", spune dr. Tracey Vlahovic, podiatru.

▶ **PLANUL DE ATAC** Poartă papuci la duș. Podelele de la vestiar și bazinul de înot sunt vase Petri. Dacă îți apare oriunde o verucă, aplică o soluție de negi cu 40% acid salicilic. Încă nu ai scăpat de neg? Mergi la un dermatolog sau podiatru. În ziua de azi, doctorii nu se limitează doar la înghețarea verucilor (crioterapie). Mulți specialiști din străinătate apelează la imunoterapie: injectează leziunile cu anumite substanțe (extract de candida, de exemplu) pentru a stimula sistemul imunitar să vindece negii din interior.

PROBLEMA 6

Platfus

Uneori, durerile de șold și de spate sunt produse de piciorul plat. „Talpa e partea complexă din corp pe care o înțelegem cel mai puțin", spune dr. Douglas Kechijian, fizioterapeut. Dacă piciorul e instabil ori aliniat incorect, poziția e compensată de articulații și de restul mușchilor.

▶ **PLANUL DE ATAC** Mergi la un antrenor ori la un fizioterapeut și fă un test pentru a afla cum se mișcă picioarele, tălpile și șoldurile tale. De asemenea, fizioterapeutul îți poate oferi un masaj al tălpilor pentru a elibera tensiunea. Apoi mergi la un magazin de încălțăminte ortopedică pentru a găsi o pereche de pantofi potrivită pentru arcul plantar. „Pantofii se aseamănă cu cauciucurile mașinii; primești ceea ce plătești", spune dr. Ehredt. Există chiar și unele branțuri care te pot ajuta.

PROBLEMA 7

Durerea de călcâi

Dacă te dor călcâiele ori simți un junghi în talpă la fiecare pas, cauza poate fi fasciita plantară. Fascia este o bandă de țesut fibros localizată pe partea inferioară a tălpii, care se întinde de la călcâi până la degete. Nu este foarte flexibilă, fie că ești un alergător sau o persoană sedentară.

▶ **PLANUL DE ATAC** Liniștește-te – dar nu pentru mult timp. „Atunci când simți disconfort, trebuie să te odihnești, dar nu mult", spune dr. Mederic Hall, fizioterapeut. Imobilizarea îți va slăbi laba piciorului și gleznele, ceea ce pune mai multă presiune pe fascie. „În schimb, întărește-ți structura de rezistență a piciorului prin terapie fizică", spune dr. Hall. Pentru a ameliora durerea, congelează o sticlă cu apă și rostogolește-o pe talpă timp de trei-cinci minute pe zi.

MH a testat

Editorii noștri au încercat trei branțuri de încălțăminte.

TIPUL STANDARD

Superfeet Premium Shoe Insoles

„Asemenea multor tipi care muncesc la birou, am șoldurile înguste. Fizioterapeutul mi-a controlat mobilitatea șoldului și a confirmat. Apoi mi-a recomandat aceste branțuri. Când m-a testat din nou, mobilitatea mea era vizibil îmbunătățită. Încă fac exercițiile de șold recomandate de antrenorul personal, dar branțurile mă ajută să-mi mențin postura și să evit accidentările." *theinsolestore.com*

—MICHAEL EASTER, EDITOR DE FITNESS

MASEUZA SECRETĂ

AlignMed Full-Range Insoles

„Plăcerea inițială de a purta majoritatea branțurilor dispare pe măsură ce picioarele tale obosite se obișnuiesc cu ele. Însă nu a fost și cazul acestora. Ele conțin un gel care se mișcă atunci când mergi. Simți că primești un masaj permanent, chiar și după săptămâni bune." *alignmed.com*

—JOE KITA, EDITOR COLABORATOR

TALONETE PERSONALIZATE

Wiivv customizable 3D printed insoles

„Mersul pe jos sau statul în picioare timp îndelungat mi-a produs întotdeauna dureri la nivelul călcâielor și gleznelor. Am arcuri înalte, așa că inserțiile cu gel nu mă ajută prea mult cu sursa durerii. Însă aceste dispozitive ortetice personalizate conțin un material din spumă care absoarbe umiditatea, mulat pe forma individuală a piciorului. La doar câteva ore de la introducerea lor în pantofi, am simțit o diminuare a durerii și a presiunii." *orthoticshop.com*

—MIKE WILSON, COPY EDITOR

FOTOGRAFIE DE JAMIE CHUNG

MERGI LA SALĂ ZI DE ZI

Andrei Ștefan Ropcea sau Randi, cum este cunoscut publicului larg, cântă și produce muzică, face parte din trupa Morandi, alături de Marius Moga și, din 2011, are și o carieră solo de succes. Pe lângă muzică, Randi este pasionat de sport, pe care spune că îl practică în fiecare zi, cu foarte puține excepții.

De **Valentina Nicolae** / Fotografii de **Alex Gâlmeanu**

Bluză C&A, pantaloni Nike.

Dar s-o luăm pe rând. Întâi a fost muzica. Mă întâlnesc cu Randi în studioul lui de producție, ascuns într-o zonă de case a Bucureștiului. O fată face vocalize într-o cameră, iar în alta Randi lucrează la o piesă. „De muzică m-am apucat când a vrut mama, adică pe la șase ani, când am început să studiez la pian“, îmi spune el. Mama lui preda acest instrument, așa că „m-a pus cu mânuțele pe pian“. A văzut că fiul ei este talentat, așa că nu l-a slăbit deloc cu repetițiile. Până la urmă, „am început și eu să conștientizez că sunt făcut pentru muzică“, explică artistul.

Și pentru că muzica a fost mereu pe primul loc, Randi nu a făcut vreun sport de performanță când era mic. „Nu aveam nici timp și nici nu-mi permiteam să-mi troznesc vreun os.“ Nu că n-ar fi încercat. De pe la șase ani, a făcut, ca mulți copii, „trei luni fotbal, două luni înot, trei luni judo“. Era începutul anilor ’90, când casetele video cu filme cu Bruce Lee, Van Damme și alți karatiști circulau din vecin în vecin și-i făceau pe copii să viseze că execută șpagatul în aer și că zdrobesc cărămizi cu mâna goală.

În liceu, Randi s-a apucat mai serios de sport. Și-a cumpărat niște gantere și a început să exerseze singur acasă. „Când vedeam un film cu Van Damme sau cu Arnold sau Sylvester Stallone, voiam să fiu ca ei“, spune el. La vremea aceea, totul era o joacă, nu știa să execute bine mișcările, ci doar imita ce vedea la televizor. Apoi, tot la liceu, a mers pentru prima oară la sală și a început să prindă exercițiile din mers și trăgând cu ochiul la alții. „Nu erau instructori, iar ăia care erau nu-ți explicau decât pe bani. Se uitau la tine, te lăsau să greșești“, își amintește Randi primele experiențe la sală.

Acum 11-12 ani, s-a mutat la București ca să se ocupe de muzică și, tot atunci, a început să se antreneze frecvent. „Zi de zi mă duc la sală“, spune Randi. Se mai gândește un pic și revine: „Azi am luat pauză, pentru că am făcut mult antrenament în ultima vreme și mă cam dureau oasele“. În concluzie, merge aproape zilnic la sală, „cu excepția zilelor în care sunt pe drum spre un concert sau chiar sunt «decedat»“. Dar, chiar și în astfel de zile, face un efort, bea o cafea sau ia un supliment pre-workout și exersează puțin acasă.

În primii patru sau cinci ani după ce s-a apucat de sală, mergea la antrenament cu intermitențe. „Mă duceam un an, dup-aia stăteam două luni acasă, dar făceam flotări, nu stăteam niciodată degeaba“, spune el. Când mergeam, trăgeam de fiare și ele de mine, făceam două grupe musculare pe zi, cam de două ori pe săptămână, plus exercițiile cu haltere, cu gantere.“ Randi explică întreruperile acelea din antrenamentele lui prin rutina și monotonia pe care le asociază cu trasul de fiare. A făcut asta vreo trei ani și jumătate, pentru că „voiam să mă umflu“, dar acum nu-și explică cum pot unii oameni să facă acest gen de exerciții toată viața. „E la fel în fiecare zi. Există câteva exerciții pentru biceps, dar nu sunt nelimitate, după trei săptămâni, chiar le-ai făcut pe toate și trebuie să le reiei.“

După ceva timp, Randi a început să se întrebe: „Ce vreau? Să cresc? Nu. Vreau să mă definesc un pic? Rezistența și flexibilitatea sunt mai importante.“ A ajuns la concluzia că e mai bine să fie atletic. „E și mai sănătos să poți să-ți scoți tricoul singur de pe tine“, spune Randi, referindu-se la cei care se mișcă mai greoi din cauza masei musculare. „Cunosc băieți care au alți băieți care-i ajută să-și scoată tricourile, pentru că sunt prea mari și nu mai ajung.“

Așa că, în ultima perioadă, a început să-și diversifice antrenamentul, să se focalizeze mai mult pe rezistență, să facă mai mult cardio și să acorde mai multă importanță încălzirii dinainte și stretchingului de după exerciții. S-a sfătuit cu antrenori, și-a căutat informațiile pe Internet, a discutat cu prieteni pasionați de sport, ca să-și pună la punct un antrenament prin care să ardă calorii și să-și definească mușchii, mai degrabă decât să adauge masă musculară. „Corpul are o limită și el, nu poți să te faci în mod natural cum îi vezi pe ăia de la televizor. Sar coarda, fac exerciții de HIIT, exerciții compuse pentru grupele musculare, superseturi - adică pauze mici, intensitate mare.“

„HIIT este High Intensity Interval Training, adică îți urci rata inimii foarte sus, într-un interval de 20 de minute. Ca să nu stau pe bandă să urc în pantă o oră și jumătate, fac 20 de minute hardcore“, spune Randi. Majoritatea exercițiilor HIIT sunt pentru picioare, pentru că acestea te ajută să arzi cele mai multe calorii, dar sunt și cele mai grele. La o sesiune de antrenament, el face genuflexiuni cu săritură, fandări cu săritură, sprint pe loc, burpees. Îi place că are diversitate în exerciții și că poate alege intervalele de antrenament și de pauză. „Poți să faci 20 de secunde, cu 10 secunde pauză sau 40 de secunde, cu 15 secunde pauză.“

▶ **Filmele de acțiune care circulau pe casete VHS, în anii '90, cu Van Damme sau Bruce Lee, l-au făcut pe Randi să-și dorească un corp lucrat.**

„Cunosc băieți care au alți băieți care-i ajută să-și scoată tricourile, pentru că sunt prea mari și nu mai ajung.“

Tricou H&M, pantaloni din garderoba personală.

„E ceva nefiresc să arăți ca un cangur. Viața e un dar și corpul la fel, dacă n-ai grijă de el, îți bați joc de el.“

În general, Randi își ia informațiile despre antrenamente de pe Internet sau de la prieteni, se uită la cum execută alții și încearcă să facă și el la fel. A lucrat o singură dată cu o antrenoare, pentru scurt timp. „Culmea, un bărbat să lucreze cu o femeie“, spune Randi uimit de ce a făcut. „Nu zic că nu se poate, însă mai degrabă îți iei un model bărbat care arată cum ai vrea să fii și tu și să te îndrume pas cu pas.“ Antrenoarea și-a făcut treaba bine, i-a dat inclusiv sfaturi de nutriție. Randi știa oricum ce poate mânca și ce nu, dar un sfat în plus nu strică niciodată.

Înainte să se apuce mai serios de sport, nu a mers la doctor sau la nutriționist, dar și-a făcut un test pentru intoleranțe și, cu ocazia asta, a aflat că este intolerant la numeroase lucruri. „Eu mă balonam foarte mult, e din familie, am un stomac foarte sensibil. Când fac o combinație proastă, corpul îmi zice. După ce am realizat că am intoleranțele astea, am început să studiez și acum știu exact ce nu trebuie să mănânc sau să combin.“

De patru ani, Randi a renunțat la carne. Este ovo-lacto-vegetarian și îi plac foarte mult peștele și fructele de mare. S-a lăsat de carne din două motive: „Pentru că am considerat că nu am nevoie de ea. Și de ce să tăiem animalele când putem să fim prieteni cu ele?“

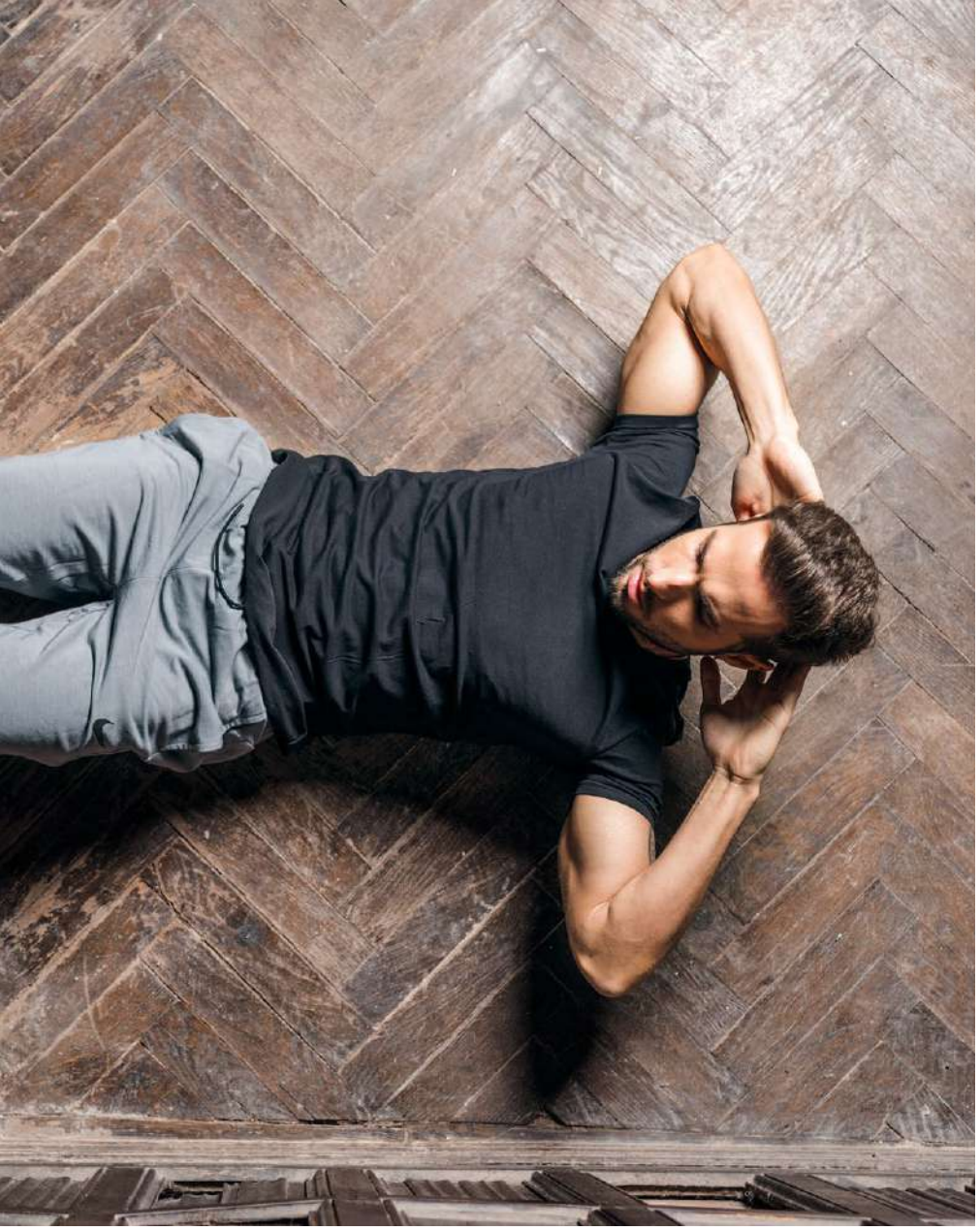
„Îți prezint shake-ul meu“, spune Randi și agită lichidul maro dintr-un pahar de plastic cu pai. „E un lapte de orez cu proteine vegetale și încă o proteină de cânepă. Asta o iau după ce fac sport.“ În rest, mănâncă aproape orice, dar cu măsură: ouă, linte, humus, fasole, pește, fructe de mare, legume. Pâine mănâncă foarte rar, „când prind o icră bună“, iar cartofii, prăjelile și dulciurile au dispărut aproape complet din alimentația lui. Mai poftește din când în când la înghețată, dar se consolează la gândul că nu conține atât de mult zahăr ca un cheesecake. Nu are o dietă alimentară strictă, pentru că i s-ar părea extrem de plictisitor să mănânce același lucru în fiecare zi. „Oricum, eu sunt gurmand, îmi place să mănânc lucruri bune.“

▶ **10 minute de abdomene fac parte mereu din programul de antrenamente al lui Randi. Află de ce e bine să-ți întărești partea mediană a corpului la pag. 34**

Ce ar mânca Randi într-o zi ideală? „Îmi place să mănânc un mix de fibre, e bun cu lapte de migdale sau de quinoa. După sală, aș bea un mix de legume: sfeclă cu morcovi, țelină și măr. Apoi trebuie să iau proteinele, așa că aș mânca o caracatiță la grătar sau un lobster, cu o salată. Seara, un pește bun la cuptor.“ Totuși, nu poți mânca în fiecare zi așa, recunoaște cântărețul, pentru că „ai munci numai ca să mănânci“ și nici nu găsești produsele respective la tot pasul. „Somonul de crescătorie e o nenorocire“, de exemplu. Povestește că acum câteva luni a găsit un somon bun la un hypermarket și fața i s-a luminat ca lui Indiana Jones când a descoperit comoara într-o peșteră. „Parcă era un lingou de aur, mă uitam așa la el și nu-mi venea să cred. L-am mâncat pe tot.“

Înainte de a merge la antrenament, Randi își ia necesarul de fibre dintr-un mix de ovăz cu diverse semințe: de dovleac, chia, goji, „ce e la modă acum“. Își mai fierbe quinoa, care, deși crede că nu are un gust extraordinar, este foarte sănătoasă. „Am citit într-o carte de tai chi că nu e bine să combini carbohidrați cu proteină.“ Se gândește la toate ieșirile la restaurant când își comanda cu încre-

Styling: Elisabeta Gedö. Grooming: Ioana Covali. Asistent foto: Alin Purcărou. Ședință foto realizată la Carol 53.



dere pește cu orez, crezând că face alegerea cea mai sănătoasă. Acum știe că proteinele și carbohidrații trebuie combinați cu legume, nu între ele. „Altfel îngreunezi digestia, iar corpul nu asimilează cum trebuie ce i-ai dat."

După ce merge la sală, muzicianul își prepară un shake din pudră proteică cu lapte de orez, de quinoa sau de ovăz. Apoi, în funcție de ce are la îndemână, mănâncă fasole, pește, humus, linte sau ouă. „De curând am citit că e în regulă să mănânci două ouă cu tot cu gălbenuș pe zi, dar sportivii, în general, mănâncă numai albușul, că n-are colesterol. Eu mănânc ou cu avocado."

Randi spune că motivația de a face sport „este clar o consecință a filmelor din copilărie, a idolilor de carton". Cel puțin, asta îl motiva când era mai mic - să arate ca actorii din filme. Acum, însă, sportul „mă face să mă simt bine, sănătos, simt că fac ceva bun pentru organism. Îmi place să arăt bine, nu cred că mi-ar plăcea de mine cu burtă." Nu prea înțelege de ce unii oameni care au burtă nu fac nimic în privința asta. „E ceva nefiresc să arăți așa, ca un cangur. Viața e un dar și corpul la fel, dacă n-ai grijă de el, înseamnă că-ți bați joc de el." În plus, crede că sportul și alimentația corectă te mențin tânăr.

Randi crede că sportul este ca o „garnitură" care merge la orice fel de ocupație și că orice artist ar trebui să facă sport, pentru că scena presupune mișcare în timp ce cântă. „Nu e ușor, pentru că trebuie să nu-ți fugă vocea, să ai timp să respiri, și nimeni nu vrea să vadă pe scenă un dolofan", spune el.

Pentru că discuția a ajuns din nou la muzică, Randi spune, în încheiere, că lucrează la ceva nou, pentru că așa a fost educat - să nu stea degeaba și să creeze mereu. „Am o piesă nouă pe care o lansez în curând și am, de asemenea, o piesă nouă pentru proiectul Morandi, care sper că o să fie propulsat în Univers!"

Pantaloni Nike, tricou C&A.

Cum se antrenează Randi

Cântărețul de 33 de ani consideră că poți face sport oriunde, chiar și în parc și că, atunci când ai un mindset potrivit, nu contează că te simți obosit, tot exersezi un pic. Iată un antrenament scurt, pe care artistul îl face de obicei la prânz.

▶ Începe cu 20 de minute de HIIT, cu telefonul în față. „E un băiat, The Body Coach, pe Facebook, care face tot felul de antrenamente HIIT."
▶ Urmează 10 minute de abdomene, 10 minute de coardă.
▶ Apoi face 25 de minute de mers în pantă pe banda de alergat. „Pe intervale mici, adică 20 de minute, e în regulă să-ți urci rata inimii", explică Randi, „dar, de exemplu, dacă alergi 40 de minute cu rata sus, corpul începe să ardă din mușchi. Toată lumea recomandă să-ți ții rata inimii sub 130, ca să arzi grăsimile și să îți ții mușchii pe tine. Când intră în panică, corpul arde mușchi, nu grăsimi. Grăsimile sunt esențiale pentru supraviețuire, pentru crearea celulelor, dar de mușchi se poate lipsi."
Aleargă mai rar, pentru că nu are răbdare să lucreze pe bandă o oră. Preferă HIIT-ul. „Scutesc și timpul, și plictiseala."

EXISTĂ O ISTERIE LA NIVEL MONDIAL CONFORM CĂREIA CONSUMUL DE CARNE DE VITĂ TE ÎMBOLNĂVEȘTE. ÎNSĂ NOI AM DESCOPERIT ADEVĂRUL DIN SPATELE HIPERBOLEI. CITEȘTE-L. DIGERĂ-L. APRINDE GRĂTARUL.

De **Markham Heid**
Fotografii de
Christopher Testani

CARNEA ROȘIE SE ÎNTOARCE

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan.

Cât de multă carne roșie este prea multă?

„Evită cărnurile procesate ori conservate, cât mai mult posibil. Consideră-le un aliment pe care ai voie să-l consumi o dată sau de două ori pe lună. În ceea ce privește carnea roșie neprocesată, dovezile spun că poți consuma două-trei porții pe săptămână. O porție echivalează cu 115-170 de grame."

—DR. DARIUSH MOZAFFARIAN

Boli cardiovasculare! Cancer! Accident vascular cerebral! Diabet! Dacă ai citit știrile recente despre efectul consumului de carne de vită asupra sănătății, ai putea crede că cineva vrea eliminarea crescătorilor de bovine. Dar pericolul invocat n-are o bază științifică solidă. „Carnea roșie poate aduce un plus de nutrimente unei diete sănătoase", spune dr. Dariush Mozaffarian, președintele secției de nutriție de la Universitatea Tufts. „E adevărat că aceste cărnuri, procesate și conservate (ca în mezeluri), îți pot crește riscul de AVC și boli cardiovasculare", spune el. Însă carnea roșie neprocesată – fripturi, cotlete etc.– nu dăunează sănătății dacă o mănânci cu moderație. Chiar și bucățile de vită grase nu sunt neapărat periculoase pentru tine. „Când am început să studiez grăsimile și grăsimile saturate, cu 15 ani în urmă, am crezut că voi descoperi că sunt dăunătoare sănătății", spune dr. Mozaffarian. „Dar cu cât cercetam mai mult, cu atât grăsimile saturate păreau neutre – nici bune, nici rele pentru inima ta." Dar asocierea dintre carnea roșie și cancer? „Din nou, dovezile arată către cărnurile procesate", spune dr. Jonathan Schoenfeld, oncolog la Harvard. Mai mult, carnea roșie neprocesată furnizează zinc, seleniu, fier, vitamine din complexul B și unii acizi grași.

ÎNCEARCĂ ACESTE BUCĂȚI!

„Mușchiul de vită este supraestimat“, spune Joshua Applestone, fondatorul Applestone Meat Company.

1 ANTRICOT
„Prefer acest tip de friptură mușchiulețului de vită, deoarece are mai multă grăsime“, spune Applestone. Are nevoie doar de sare și piper. „Ador să mănânc antricot de vită cu cartofi dulci“, completează el. „Aromele se potrivesc de minune.“ Savurează această bucată marmorată de carne de vită.

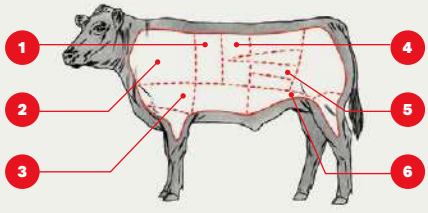
2 CEAFĂ
Aceasta e bucata pe care o păstrează măcelarul. „Provine de la umărul vitei și are un gust nemaipomenit“, spune Applestone. „La capătul ei se află linii de grăsime care se întind ca o pânză de păianjen. Dacă o frigi la foc mare, grăsimea se topește în proteină și rezultă o carne suculentă, ușor masticabilă.“

3 INIMĂ DE VITĂ
„Dacă e curățată corect, inima de vită e delicioasă“, spune Applestone. E o bucată slabă de carne, cu o aromă puternică, ce se întărește dacă e gătită prea mult. Tai-o cubulețe, pune-o pe bețișoare, unge-o cu sosul preferat, frige-o pe grătar și servește-o făcută în sânge spre mediu.

4 VRĂBIOARĂ
Această bucată de carne reprezintă capacul mușchiului care acoperă fleica. Tocmai de aceea e grasă și poate deveni tare dacă nu e gătită cum trebuie. Tai-o cubulețe și frige-o într-o tigaie încinsă, în sânge spre mediu, câteva minute pe o parte. Servește carnea cu ciuperci sotate ori amestecată în curry.

5 BAVETĂ
E o bucată de carne localizată chiar sub mușchi, slabă, dar suculentă. Fiind fragedă, o poți adăuga în preparate mexicane precum tacos sau burritos. Frige bucata întreagă și apoi feliază. Deoarece este mai slabă, o poți consuma cu anumite grăsimi (smântână, avocado) pentru a echilibra aromele.

6 FLEICĂ
Este o mică bucată triunghiulară de carne, aromată și moale. Poate fi servită cu salate reci care conțin brânzeturi cu gust picant, precum parmezanul. Pune-o pe grill, la foc mic și lent. Ai grijă să tai carnea contra fibrelor de mușchi. Amestecă bucățile într-o salată Caesar.



RECUNOAȘTE CALITATEA

Data viitoare când mergi la măcelărie, arată-i măcelarului că te pricepi. Un bucătar iscusit știe exact de unde provine carnea pe care o are în farfurie. Te ajutăm să faci diferența între categoriile de carne și să știi ce să ceri atunci când îți vei procura carnea.
Prin porționarea vitei se obțin următoarele categorii:

1. Specialități: mușchi fasonat, antricot, vrăbioară fără os
2. Carne de calitate superioară: pulpă, spată
3. Carne calitatea I: greabăn, fleică, rasol din față, piept, carne din fasonări
4. Carne calitatea a II-a: gât cu junghetură, cap de piept cu os, rasol spate cu os, coadă, șira de la antricot și de la vrăbioară

De la tranșare mai rezultă: oase cu măduvă (cu valoare), oase fără măduvă, seu crud, flax.

BURGERI MAI BUNI

Nu cumpăra carne tocată de-a gata de a cărei origine nu ești sigur. În general, carnea chiftelelor din supermarket e tocată de mai multe ori și provine de la mai multe vaci, potrivit *Consumer Reports*. Asta crește riscul de toxiinfecție alimentară. Cel mai bine ar fi să cumperi o mașină de tocat și să prepari acasă burgerii. Încearcă un amestec din mușchi și piept de vită, pentru echilibru. Condimentează tocătura obținută, formează chiftelele, pune-le pe grătar și mănâncă un burger sănătos.

Cealaltă carne roșie

Orice vânător pasionat îți va spune că cea mai bună carne roșie e cea de căprioară, fiind de 25 de ori mai puțin grasă decât cea de vită și bogată în potasiu, fier și fosfor. Bonus: carnea nu are urme de medicamente. Nu vânezi? Caută un magazin cu produse vânătorești (sau intră pe carnedevanat.ro, produsevanatoresti.ro) și cumpără patru medalioane de carne de căprioară. Nu știi cum să le gătești? Cea mai bună abordare e și cea mai simplă. Încălzește o tigaie din fontă, unsă cu puțin ulei, la foc mare. Condimentează medalioanele pe ambele părți cu sare și piper și așază-le în tigaie. Frige-le pe fiecare parte astfel încât să fie făcute în sânge spre mediu, două-trei minute. Servește cu ciuperci sotate și vin roșu.

Aranjament mâncare: Maggie Ruggiero/Hello Artists, aranjament decor: Kaitlyn DuRoss/Honey Artists, Gulliver/ThinkStock (carne)

CAPCANA VITEI HRĂNITE EXCLUSIV CU IARBĂ

Informează-te înainte de a renunța la carnea de vită crescută pe pășune și finisată pe cereale.

Ce înseamnă, de fapt, „hrănite cu iarbă“?
Majoritatea bovinelor sunt hrănite în mare parte cu iarbă. Însă, la un moment dat, crescătorii introduc grânele în alimentația vitelor pentru a le îngrășa. (Animalul e mai greu, costă mai mult.) Alții pot continua cu alimentația exclusivă cu iarbă. Prin urmare, sistemul de tip „hrănite cu iarbă“ poate însemna de fapt „hrănite cu iarbă până spre sfârșitul vieții“. E o nuanță importantă.

Vita „hrănită cu iarbă până spre sfârșitul vieții“ e sănătoasă?
Acest tip de carne conține cu aproape 50% mai mulți acizi grași Omega-3 benefici pentru inimă decât cel provenit de la bovinele hrănite exclusiv cu iarbă, potrivit studiului condus de Gillian Butler de la Universitatea Newcastle. Deși aportul de Omega-3 din carnea de vită crescută în sistem „hrană cu iarbă până spre sfârșitul vieții“ nu se compară cu cel din somon, această carne poate avea mai puțin din unii acizi grași nesănătoși, comparativ cu cea provenită de la vite hrănite cu cereale înainte de sacrificare, dezvăluie studiul.

Conformația cărnii
O carne de vită crescută cu iarbă este mai roșiatică, având doar fibre musculare. Pentru preparare, ea necesită o perioadă mai lungă de maturare. În schimb, carnea provenită de la vite cu alimentație mixtă (iarbă+cereale) are o textură mai marmorată, deoarece între fibre există firicele de grăsime. În acest caz, grăsimea „caramelizează“ și frăgezește carnea, fiind mai ușor de gătit.

CUM O PORȚIONEZI
TAIE FRIPTURA; TOARNĂ SOSUL. ÎN ACEST MOD, CREȘTI AROMA FIECĂRUI DUMICAT.

PREPARĂ UN SOS ÎN TREI PAȘI

Unii carnivori vor afirma că o friptură bună nu are nevoie de sos. Însă ei nu au experimentat forța aromată a naturii, concretizată în această combinație de patru ingrediente.

1

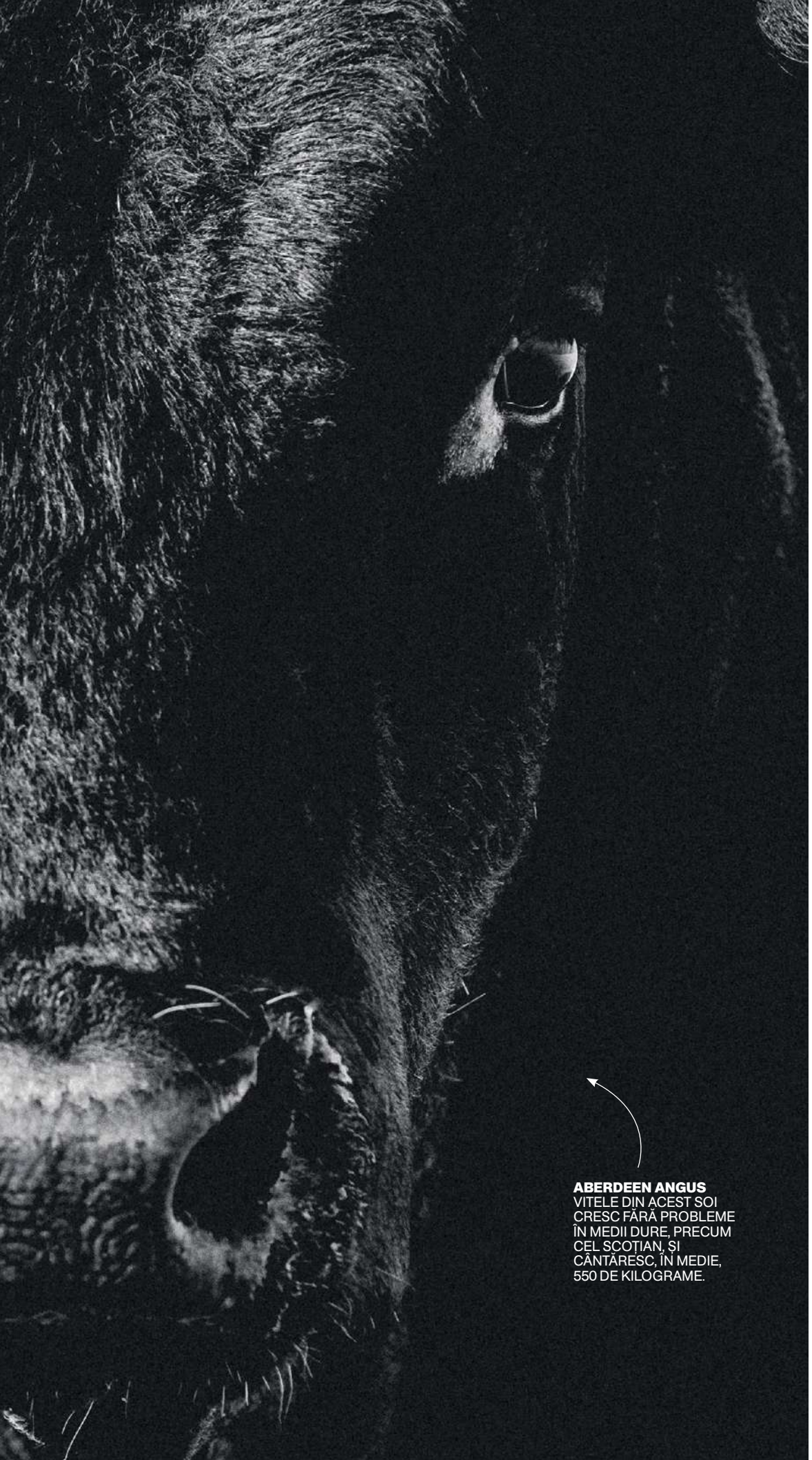
Gătește carnea
Pune sare și piper. Încinge o tigaie din fontă la foc mare. Pornește hota. Încălzește o lingură de ulei de rapiță. Adaugă carnea. Întoarce-o la fiecare minut, până e gătită în sânge spre mediu, șase minute. Las-o la răcit.

2

Prepară sosul
la tigaia de pe foc și adaugă jumătate de cană de vin roșu. Cu dosul unei linguri de lemn, amestecă și răzuie resturile din tigaie. Pune o lingură de unt și amestecă până se topește. Condimentează cu sare și piper.

3

Scaldă carnea
Toarnă sosul delicios peste suprafața cărnii calde, precum și în interiorul moale, de culoare roșu-rubiniu. Va arăta apetisant.



ABERDEEN ANGUS
VITELE DIN ACEST SOI CRESC FĂRĂ PROBLEME ÎN MEDII DURE, PRECUM CEL SCOȚIAN, ȘI CÂNTĂRESC, ÎN MEDIE, 550 DE KILOGRAME.

BLACK ANGUS DE ROMÂNIA

Materia primă pentru rețetele tale preferate e mai aproape decât crezi.

Relația românilor cu carnea de vită nu e la fel de intensă precum cea pe care o au cu porcul, unde tradiția a dus la crearea a zeci de feluri de mâncare specifice, care de care mai delicioase. În cazul vitei, accentul era pus mai degrabă pe creșterea ei pentru lapte. Cut-urile locale sunt mai puțin diverse decât cele americane, de exemplu, unde vita e carnea de bază pentru majoritatea rețetelor apreciate. Lucrurile s-au schimbat însă în ultimul deceniu. Nu doar că românii au început să aprecieze fripturile de calitate sau, de câțiva ani, burgerii, dar și felul în care-și aleg carnea pe care vor s-o gătească diferă. „Made in Argentina" a devenit, în sine, un semn al calității. Interesant însă e un alt lucru. Fermierii români au început să adopte, încet-încet, rasa de origine scoțiană Aberdeen Angus (mai cunoscută și ca Black Angus), adică fix vita cea mai apreciată de pe piața americană. Dacă în 2008 existau circa 200 de vite din acest soi, acum s-a ajuns la circa 17.000 de vite – practic, în nici 10 ani, a devenit principala rasă de vită pentru carne din țara noastră. Circa 2.500 dintre acestea sunt crescute la Karpaten Meat, o fermă sibiană, cu investitori elvețieni, care se axează pe creșterea animalelor cu iarbă. Însă Asociația Aberdeen Angus România (aberdeenangus.ro) are în prezent peste 420 de membri, ceea ce înseamnă că vânătoarea de carne de origine argentiniană s-ar putea să se oprească – cea locală deja îi ia locul.

Gulver/Gettylmages

UITĂ-TE DUPĂ GRĂSIME CARNEA DE VITĂ KOBE ARE UN ASPECT MARMORAT DATORITĂ DISTRIBUȚIEI UNIFORME A GRĂSIMILOR INTRAMUSCULARE. REZULTATUL: UN GUST EXCEPȚIONAL.

ADEVĂRUL DESPRE VITA KOBE

Majoritatea cărnurilor etichetate drept vită Kobe nu sunt autentice. Păstrează-ți banii.

Carnea de vită din rasa Wagyu este cea mai bună carne de vită din lume, fiind fragedă și gustoasă; conține cu 50% mai multe grăsimi mononesaturate și o cantitate de trei ori mai mare de acizi grași Omega-3 și Omega-6 decât vita clasică. Wagyu este o rasă japoneză de vaci, structurată în patru tipologii: Japanese Black, Japanese Brown, Japanese Poll și Japanese Shorthorn. Kobe este o carne produsă de vitele Tajima-gyu, care aparțin rasei Kuroge Wagyu (Japanese Black), bovine născute și crescute în regiunea japoneză Hyogo.

Restaurante și magazine din întreaga lume au prețuri piperate pentru acest produs. „Dar să nu crezi că vei primi oriunde acea carne autentică cu textură marmorată pentru care Japonia este faimoasă", spune Larry Olmsted, autorul cărții *Real Food, Fake Food*. Japonezii au început să exporte abia în 2012, iar procesul de livrare a cărnii este foarte strict și impune marcarea fiecărei bucăți. Ca să afli dacă mănânci vită Kobe autentică, intră pe site-ul Kobe Beef Marketing & Distribution Promotion Association (kobe-niku.jp) și introdu numărul format din zece cifre oferit de restaurant sau magazin, care indică exact exemplarul sacrificat.

Condițiile obligatorii pentru a obține certificarea oficială „vită Kobe": animalele (tauri și vaci Tajima virgine sau tauri castrați) trebuie să fie născute în Hyogo de la o vacă Tajima cu descendență pură, să fie hrănite și crescute de un crescător certificat și sacrificate la maturitate (30-32 de luni), la un abator din regiune. De asemenea, trebuie să satisfacă obiectivele de calitate a carcaselor (indice de marmorare de minimum 6, greutate brută a carcasei de maximum 470 kg, carnea să aibă o textură fină și o fermitate excelentă etc.).

Carnea de Wagyu care se găsește pe piața mondială provine în general din crescătorii europene, americane și australiene, iar prețul se stabilește în funcție de indicele de grăsime pe o scară de la 1 la 12, fiind între 200 și 1.000 de euro. În România, importurile de Wagyu se fac din Australia, Germania sau Statele Unite, iar un kilogram costă 300 de euro.

Ilustrații de MICHAEL HOEWELER

VITA LA NIVEL MONDIAL

Hoinărește dincolo de frontiere și vei găsi aceste mâncăruri tradiționale delicioase din carne de vită.

BRAZILIA / Picanha
La un churrascaria (restaurant care servește carne la grătar), picanha sunt frigărui acoperite cu grăsime pe care le consumi la sfârșitul mesei.

COREEA / Kalbi
Această versiune de coaste scurte cu gust umami implică marinarea cărnii în sos de soia, usturoi și zahăr și apoi frigerea pe grătar până devine suculentă.

GUYANA / Cârnați cu sânge
Este orez condimentat amestecat cu sânge de vită; se mai numește și budincă neagră. Guianezii o servesc cu murături.

INSULELE FILIPINE / Kare Kare
Preparată din coadă de bou, această tocănită consistentă conține legume precum vinete și ridichi albe, plus mirodenii și alune măcinate.

MA-RELE D

LA NIVEL MONDIAL, DIABETUL ESTE UCIGAȘUL TĂCUT.

APROXIMATIV DOUĂ MILIOANE DE ROMÂNI CU VÂRSTA ÎNTRE 20 ȘI 79 DE ANI SUFERĂ DE DIABET ZAHARAT. PE PLAN GLOBAL, ÎN LIPSA UNOR MĂSURI EFICIENTE, PÂNĂ ÎN ANUL 2035, JUMĂTATE DE MILIARD DE PERSOANE VOR SUFERI DE ACEASTĂ AFECȚIUNE. RESPECTĂ URMĂTORUL PLAN PENTRU A EVITA PERICOLUL.

DE LOU SCHULER

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan.

Kevin Mamon, un bărbat mai sănătos, îl ascultă acum pe doctorul său, Spencer Nadolsky.

Kevin Mamon nu are nicio scuză. A fost avertizat. El știe acest lucru, iar dosarul său medical o poate demonstra. În urmă cu patru ani, un test îi indica prezența prediabetului, etapa intermediară dintre o valoare normală a glicemiei și un diabet zaharat de tip 2. „M-am amăgit o vreme îndelungată, spunându-mi mie însumi că sunt doar un tip corpolent, dar sănătos“, mărturisește el.

Mamon are o înălțime de 1,85 metri și nu glumește cu privire la greutatea sa, care a atins o cotă maximă de 182 de kilograme. Când s-a hotărât să meargă la dr. Spencer Nadolsky, nu mai era atât de sigur pe starea lui de sănătate. Totul s-a întâmplat pe 15 martie 2016, unul dintre numeroasele detalii pe care și le amintește cu claritatea unui om care a trecut printr-o astfel de experiență. Mai erau câteva săptămâni până să aniverseze 42 de ani, iar greutatea lui a scăzut brusc la 169 de kilograme, fără să depună vreun efort în acest sens.

Pierderea involuntară în greutate este unul dintre cele mai evidente simptome de diabet, alături de setea excesivă, urinarea frecventă și starea de oboseală și somnolență care apare după fiecare masă. El urma să devină o cifră statistică, unul dintre cei 400 de milioane de oameni diagnosticați cu diabet la nivel global.

Este posibil ca nici tu să nu știi că suferi de diabet zaharat, iar șansele să ai prediabet sunt și mai mari - rezultatele studiului național epidemiologic PREDATORR arată că există peste trei milioane de români cu prediabet, ceea ce înseamnă o prevalență de 18,4%. Deoarece nu poți să simți valorile crescute ale zahărului din sânge (glicemia mare), singurul care îți poate confirma este doctorul. Iar statisticile arată că 90% dintre persoanele cu prediabet nu au fost diagnosticate. (Evaluează-ți riscul în pagina următoare.)

Mamon a fost unul dintre puținii avertizați în prealabil; dovada se află în dosarul de pacient. Acolo scrie negru pe alb: în primăvara lui 2013, concentrația de hemoglobină glicată (sau glicozilată) - HbA1c, o analiză care reflectă media glicemiei în ultimele trei luni - a fost de 6,3% (intervalul 5,7% - 6,4% corespunde prediabetului, o etapă reversibilă în multe cazuri, în care drumul spre diabet poate fi oprit), adică se afla imediat sub limita de 6,5% care corespunde diabetului zaharat. El pur și simplu nu își mai amintește de avertizare. „Dacă eram mult mai atent, aș fi putut să mă salvez de la multe complicații ale bolii“, spune el.

Până s-a convins că trebuie să fie consultat de dr. Nadolsky, un specialist în medicină de familie și obezitate din Olney, Maryland, valoarea HbA1c a lui Mamon aproape s-a dublat, ajungând la 12,5. Nivelul glucozei determinate pe nemâncate, 348 de miligrame pe decilitru, era de trei ori și jumătate mai mare decât normalul pentru un adult sănătos.

„Nu era pur și simplu diabetic, ci avea o formă severă, necontrolată de diabet zaharat“, spune dr. Nadolsky. „Majoritatea doctorilor l-ar fi pus automat pe insulină. Atât de gravă era condiția lui.“ Cantitatea de zahăr care curgea prin venele lui Mamon, combinată cu greutatea sa, sugera complicații catastrofale.

Când zahărul atacă

„Termenul de diabet zaharat (diabetes mellitus) provine din greaca veche (diabainen) și înseamnă «sifon» (sau «a trece prin») și se referă la cantitatea de urină în exces, un simptom-cheie al bolii, dar și din limba latină, însemnând «dulce ca mierea», referindu-se la excesul de zahăr pe care organismul încearcă cu disperare să-l elimine prin urină. În perioada antică, diabetul era numit «boala urinei dulci» și se depista prin urmărirea apropierii furnicilor de urina persoanelor afectate, iar basoreliefurile gotice confirmă modalitatea de diagnostic din perioada medievală: testarea gustativă a urinei“, spune Nadolsky.

12

Numărul mediu de ani de viață pierduți de cineva care suferă de diabet la 20 de ani.
SURSA: *DIABETES CARE*

28

Creșterea procentuală a riscului de instalare a demenței dacă ai diabet zaharat de tip 2.
SURSA: *DIABETOLOGIA*

94

Creșterea procentuală a probabilității de a fi depresiv chiar în acest moment dacă ai diabet.
SURSA: *MATURITAS*

Fotografie de STEPHEN VOSS; Guliver/Gettylmages (pagina anterioară)

„M-AM AMĂGIT VREME ÎNDELUNGATĂ, SPUNÂNDU-MI CĂ SUNT DOAR UN TIP CORPOLENT, DAR SĂNĂTOS.“

Diabetul se manifestă printr-o valoare mare a glicemiei, fie din cauză că organismul nu produce suficientă insulină pentru a transporta zahărul din fluxul sangvin către mușchi ori țesutul adipos, fie din cauză că organismul nu mai răspunde la insulină. Aproximativ cinci-zece procente dintre persoanele cu diabet zaharat au forma de tip 1, o boală autoimună care se manifestă în general în copilărie ori în adolescență și necesită o gestionare pe toată durata vieții prin injecții zilnice cu insulină sau utilizarea unei pompe.

Restul suferă de diabet zaharat de tip 2 (cunoscut și ca diabet non-insulino-dependent sau diabetul adultului). Pentru a-l înțelege, imaginează-ți că organismul este o fabrică. Ea produce un singur bun: energia necesară pentru a funcționa întreaga zi, în fiecare zi.

Fiecare masă sau gustare este, ca efect, o nouă livrare de materii prime brute pentru fabrică.

Imaginează-ți că aceste materii prime sunt livrate cu camioanele. În circumstanțe normale, ele sunt aduse la platforma de încărcare/descărcare a depozitului, angajații tăi (insulina) le descarcă și apoi autovehiculele eliberează locul pentru următoarele livrări.

Acum imaginează-ți că există o problemă: camioanele ajung la ora obișnuită cu marfa obișnuită, însă de această dată apare o defecțiune la ușile depozitului și angajații nu pot muta materialele din camion în fabrică în ritmul pe care-l aveau până atunci.

▼

RĂCOREȘTE-ȚI RISCUL

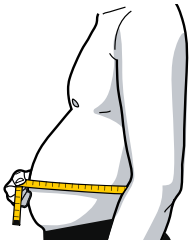
Pornește aerul condiționat pentru a-ți revigora metabolismul. Când practici exerciții în condiții răcoroase, intri în rezervele de grăsime brună ale corpului. Acest țesut adipos special, care se găsește la nivelul gâtului și al pieptului, arde grăsimea albă obișnuită pentru a produce căldură. Ca rezultat, tu pierzi o cantitate mai mare de grăsime nesănătoasă, în aceeași perioadă de timp de exerciții.

Pentru a valorifica puterea țesutului adipos brun, Centrul pentru Diabet Joslin, afiliat Harvard, sugerează efectuarea de exerciții într-o cameră răcoroasă. Și nu trebuie să locuiești la munte pentru a pune în practică recomandarea. „Antrenează-te la 16-18 grade Celsius și plimbă-te în aer liber, pe vreme rece, timp de 30-40 de minute în fiecare zi“, spune dr. George King, director științific la Joslin.

1 Ai prediabet?

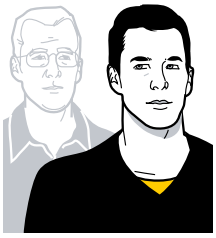
Este primul pas către Marele D și este periculos. Persoanele cu prediabet – care au o glicemie pe nemâncate între 100 și 125 – au și un risc crescut de infarct miocardic și accident vascular cerebral, potrivit unui studiu din *British Medical Journal*. Intră pe doihaveprediabetes.org pentru a-ți evalua riscul și ia în considerare semnele de avertizare de mai jos.

Abdomen umflat
Grăsimea abdominală e periculoasă pentru metabolismul tău. Împarte circumferința taliei la înălțimea ta. Dacă rezultatul e peste 0,5, ai putea avea un risc crescut de diabet, sugerează un studiu coreean.



Băuturile îndulcite
Într-un studiu din *Journal of Nutrition*, cei care au băut peste trei sucuri îndulcite pe săptămână au avut un risc cu 46 de procente mai mare de prediabet. Băuturile dulci determină ficatul să producă molecule ce reduc funcția insulinei.

Istoricul familial
În cazul persoanelor cu vârsta între 18 și 29 de ani, șansele de a dezvolta prediabet în următorii cinci ani sunt cu 79% mai mari dacă unul dintre părinți are diabet, arată un studiu de la Universitatea Emory.



O viață sedentară
Lipsa activității fizice e un prezicător-cheie al diabetului. Dacă ești sedentar și începi să faci zilnic exerciții timp de 30 de minute, șansele ca organismul să devină rezistent la insulină scad cu 13%, spun cercetătorii de la Universitatea Michigan.

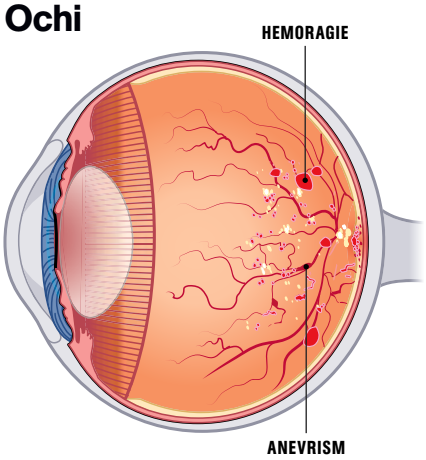
ILUSTRAȚII DE REMIE GEOFFROI

2

Cum îți macină diabetul corpul

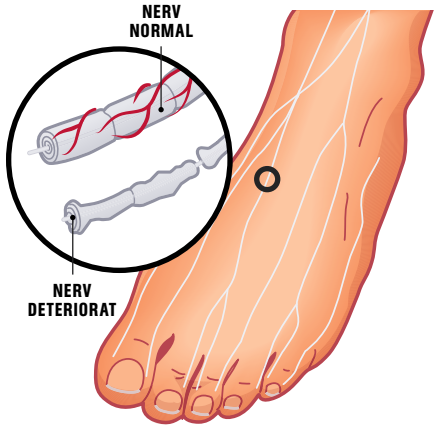
Dacă valorile glicemiei tale sunt extrem de ridicate, se pot acumula produse secundare toxice care determină deteriorări în zonele sensibile ale corpului.

Ochi



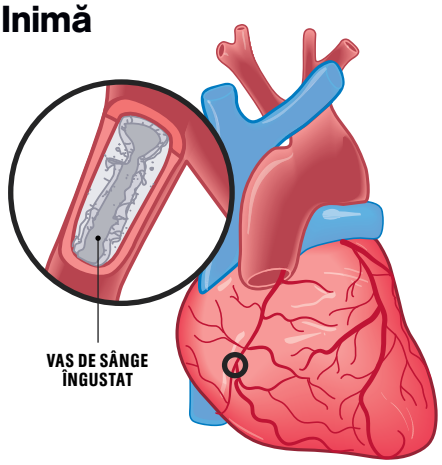
▶ Când zaharurile rafinate afectează vasele sangvine de la nivelul retinei, se pot forma anevrisme, umflături care se pot scurge și rupe, afectându-ți vederea. Boala se numește retinopatie diabetică, o cauză majoră a orbirii. Însă deteriorarea se poate petrece înainte ca tu să observi. „Ai putea crede că vederea ta e bună, dar ai putea avea o afecțiune oculară diabetică în stare avansată", spune dr. Allen C. Ho, directorul departamentului de cercetare al Spitalului Wills Eye, Philadelphia. Pacienții cu diabet trebuie să facă o examinare oftalmologică anuală.

Picioare



▶ Probabil și tu ai uneori senzația de picioare amorțite într-o zi răcoroasă. „Însă deteriorarea nervilor cauzată de diabet face ca picioarele să fie în mod constant amorțite și cu furnicături, și uneori dureroase", spune dr. Bijan Najafi, cercetător în chirurgie vasculară la Colegiul de Medicină Baylor. Valoarea mare a glicemiei privează nervii de nutrimente și îți atenuează capacitatea de a procesa deșeurile. Apoi, nervii înfometați și deteriorați nu mai pot transmite impulsurile. „Am întâlnit pacienți care calcă pe o unghie, le intră până la os și nu o simt", spune Najafi.

Inimă



▶ Excesul de zahăr în sânge poate face ravagii la nivelul inimii tale. De exemplu, poate determina îngustarea vaselor de sânge care asigură energie inimii pentru a funcționa. De asemenea, îți poate afecta țesutul muscular al inimii, căruia i-ar reduce eficiența de pompare cu sânge. Mai mult, o glicemie foarte mare poate cauza întărirea arterelor (ateroscleroza), generând hipertensiune arterială și o rezistență crescută la fluxul sangvin. Ca rezultat, inima ta trebuie să lucreze și mai mult pentru a transporta sângele în corp.

Însă, în loc să încetinească programul de livrare până se vor repara ușile, administrația trimite mai mulți angajați la punctele de descărcare. Acest sistem funcționează un timp, iar șefii sărbătoresc comandând mai multe produse. Asta înseamnă mai multe camioane și mai multă marfă. E simplu să intuiești ce se întâmplă în continuare: volumul depășește capacitatea de procesare a lucrătorilor și, pe măsură ce coada de camioane se mărește, o parte dintre șoferi se enervează și abandonează marfa (zahărul) în parcare (fluxul sangvin).

Rata de diabet zaharat de tip 2 crește odată cu obezitatea. Nu este o coincidență. Cu cât ai o greutate mai mare la vârsta adultă, cu atât îți crește riscul.

Un studiu desfășurat pe termen lung de către Școala de Sănătate Publică, Universitatea Harvard (HPFS, început în 1986), arată că riscul de diabet zaharat de tip 2 s-a dublat în cazul bărbaților care s-au îngrășat cu cinci kilograme sau mai mult față de perioada studenției, s-a triplat pentru cei care au luat zece sau mai multe kilograme în plus și a crescut de șase ori în cazul tipilor care au pus pe ei cel puțin 15 kilograme.

O cantitate prea mare de mâncare, consumată de-a lungul mai multor ani (vârsta medie de diagnosticare este 54 de ani, dar 23% dintre adolescenți au diabet sau prediabet), îți copleșește în cele din urmă capacitatea de a o procesa. Apoi, se dezlănțuie iadul. Zahărul în exces poate deteriora cele mai vulnerabile vase de sânge de la nivelul ochilor și rinichilor, ducând la orbire și la insuficiență renală; de asemenea, aceasta poate afecta terminațiile nervoase și arterele de la nivelul penisului, generând un anumit grad de disfuncție erectilă.

De departe cea mai importantă consecință a diabetului este boala cardiovasculară. Diabetul zaharat de sine stătător reprezintă o cauză majoră de deces, însă o mare parte dintre oamenii cu diabet mor din cauza bolilor cardiovasculare produse de hipertensiunea arterială și nivelul crescut de trigliceride și colesterol, alături de incapacitatea lor de a gestiona zahărul din sânge.

Asta e partea înfricoșătoare. Partea optimistă este că o afecțiune cauzată de un exces poate fi reversibilă. Cum anume? Prin acțiuni opuse față de cele care au generat-o.

1.030 lei

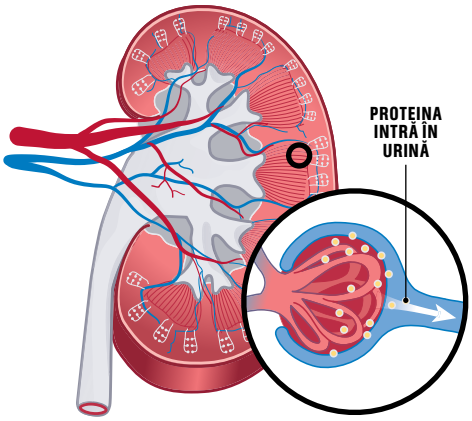
Costul mediu anual/bolnav cu diabet zaharat tratat. Conform CNAS, între 2006 și 2016 numărul celor care și-au decontat tratamente pentru diabet s-a dublat. Costurile au crescut de șase ori.

SURSA: *PROGRAMUL NAȚIONAL DE DIABET 2016, CASA NAȚIONALĂ DE ASIGURĂRI DE SĂNĂTATE*

O provocare la categoria grea

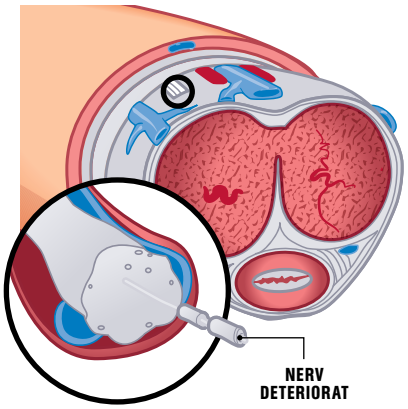
La prima vedere, dr. Nadolsky, în vârstă de 33 de ani, nu pare genul de persoană care să se lupte în prima linie cu diabetul zaharat de tip 2. „Însă el este într-o condiție fizică mai bună decât toți cei pe care îi cunosc", spune Mamon. Dr. Nadolsky a fost luptător în echipa sportivă Tar Heels a Universității Carolina de Nord și a primit premiul onorific „Academic All-America", iar la un moment dat s-a clasat pe locul

Rinichi



▶ Rinichii tăi funcționează în mod normal ca niște site care păstrează lucrurile utile în partea de sus și elimină apa în chiuvetă. Când o sită e deteriorată, le permite lucrurilor bune să cadă în chiuvetă ori dă greș în a le filtra, așa că apa rămâne în partea superioară. Similar, rinichii afectați elimină proteine din sânge în urină și rețin apă, cauzând hipertensiune arterială. Rezultatul: rinichii nu mai funcționează. „Diabetul e principala cauză de insuficiență renală", spune dr. Mark Cooper, specialist în complicații ale diabetului la Universitatea Monash din Australia.

Penis



▶ Mai mult de jumătate dintre bărbații diabetici au probleme cu erecția din cauza deteriorării nervilor. Terminațiile nervoase sensibile de la nivelul penisului tău coordonează umflarea lui când ești pregătit de acțiune. Dacă acești nervi sunt lezați, procesul nu funcționează atât de bine. Din această cauză, medicamente precum Viagra, care au efecte doar asupra fluxului sangvin de la nivelul penisului, sunt deseori mai puțin eficiente la persoanele cu diabet. Dacă ții sub control glicemia, îți poți reduce riscul de apariție a disfuncțiilor erectile.

3 Regiunile împotriva diabetului

Prevalența diabetului zaharat în România este de 11,6%, potrivit Studiului Național privind Prevalența Diabetului, Prediabetului, Supraponderii, Obezității, Dislipidemiei, Hiperuricemiei și Bolii Cronice de Rinichi (PREDATORR) finalizat în 2014. Mai mult, dintre pacienții cu diabet zaharat, 20,69% au reprezentat cazuri nou depistate, iar 79,31% erau deja în evidența medicilor de familie. Iată prevalența cazurilor de diabet de tip 2 în regiunile din România, conform aceluiași studiu:

13,39% SUDUL ȚĂRII	**12,38%** NORD-EST
11,69% NORD-VEST	**9,99%** REGIUNEA DIN CENTRU
12,79% BUCUREȘTI-ILFOV	**12,1%** SUD-VEST
10,44% SUD-EST	**8,2%** VESTUL ȚĂRII

al patrulea în țară la categoria grea la wrestling. Chiar dacă a slăbit 14 kilograme de atunci, el și-a menținut fizicul: cu un trunchi masiv, sprâncene groase și suficiente cicatrici pentru a putea fi confundat foarte ușor cu un bodyguard, dacă zâmbetul lui jovial s-ar transforma într-o privire amenințătoare.

Deși dr. Nadolsky are un fizic musculos, asta nu înseamnă că nu îl duce capul. „A fost reconfortant să aud punctul lui de vedere", spune Mamon. „Adică, tu știi că ești gras. Știi că trebuie să slăbești. Nu este nevoie să-ți spună altcineva că ești gras și că trebuie să pierzi în greutate", completează Mamon.

„Am vorbit despre asta cu mult tact", spune dr. Nadolsky, autorul cărții *The Natural Way to Beat Diabetes*. „Majoritatea oamenilor înțeleg că diabetul este produs de greutatea în exces. Ei sunt conștienți deja de acest lucru. Eu încerc să-i entuziasmez cu privire la reversibilitatea bolii prin regim alimentar și exerciții."

Pentru pacienții săi cu prediabet ori cazuri de diabet recent diagnosticate, dr. Nadolsky propune mai întâi varianta de schimbare a stilului de viață fără tratament medicamentos. „Le spun următoarele: «Vestea proastă e că te afli în etapa de prediabet, iar acum ai doar două opțiuni»", explică el. „Vestea bună e că dacă o alegi pe cea corectă - schimbarea alimentației, pierderea în greutate, practicarea exercițiilor -, poți să înăbuși din față viitoarele probleme de sănătate. Însă, dacă o alegi pe cealaltă, cel mai probabil vei face diabet."

Conversația pe care dr. Nadolsky a avut-o cu Mamon în 2016 descrie două căi total diferite. Metaforic vorbind, în loc să privească spre drumuri netede, bine luminate, el se uita la trasee întunecate și poteci adânc brăzdate. Calea spre un stil de viață ținut sub control includea medicamente puternice, cu speranța ca, în cele din urmă, să reducă dependența de ele. Calea „lasă, o să fiu bine", cea pe care Mamon a ales-o în 2013, se baza pe medicamente cu un efect și mai puternic, începând cu injecții zilnice de insulină și ajungând cel mai probabil la doze multiple, cu un risc mare ca acea insulină să-i provoace creșterea în greutate într-un moment în care era necesar să scape de surplus.

„Nu am fost șocat de diagnostic", își amintește Mamon. La urma urmelor, ambii părinți au fost diagnosticați în anii precedenți. „Nu sufeream de cancer sau altă boală care te pune la pământ. Însă au fost vești greu de digerat."

Însă, mai apoi, Mamon i-a pus doctorului Nadolsky o întrebare vitală: „Crezi că este posibil, în cazul meu, să inversez efectele diabetului?"

După cum s-a dovedit, o echipă de cercetători din Anglia era pregătită să ofere un răspuns.

LUPĂTORUL ANTI-DIABET DIN BUZUNARUL TĂU

Bolnavii de diabet pot să-și monitorizeze starea de sănătate și să-și măsoare nivelul glicemiei cu ajutorul unor aplicații mobile. Încearcă aplicații aprobate de Centrul de Control al Bolilor, SUA, cum ar fi Yes Health sau Noom, care oferă programe de 16 săptămâni și asistență personalizată pentru a-ți atinge obiectivele de dietă și de exerciții. Mai poți descărca pe smartphone și alte aplicații utile, precum Diabetes Logbook, Diabetes:M sau Balansio Mobile for Diabetes.

Înfometarea bestiei

Nici nu a trecut mult timp după ce Mamon a primit diagnosticul, iar cercetătorii de la Universitatea Newcastle au publicat un studiu exploziv în *Diabetes Care,* publicația oficială a Asociației Americane de Diabet. „Diabetul zaharat de tip 2", au scris ei, „are un caracter potențial reversibil dacă se pierde o greutate substanțială", o descoperire pe care au descris-o drept „o schimbare importantă de paradigmă" cu „implicații profunde pentru sănătatea indivizilor și pentru viitorul economic al sistemului sanitar".

Studiul a inclus 30 de voluntari care au consumat un maximum de 700 de calorii pe zi, majoritatea provenind din shake-uri care înlocuiau trei mese, timp de opt săptămâni. Apoi a urmat o perioadă de două săptămâni în care s-au reintrodus alimentele solide, apoi o perioadă de șase luni de menținere.

În cazul celor 12 participanți etichetați drept „respondenți", valoarea glicemiei pe nemâncate a scăzut de la 160 la 114 miligrame per decilitru, în medie, fără medicație.

Este o îmbunătățire semnificativă, una care i-a adus de la zona de diabet (peste 125) la prediabet (100-125). Cinci dintre participanți și-au redus HbA1c la valori normale.

„Aceste rezultate nu sunt la noroc", spune dr. Roy Taylor, profesor la Universitatea Newcastle, care a condus echipa de cercetare. „Unii dintre pacienții mei au rămas non-diabetici timp de mulți ani odată ce au pierdut substanțial din greutate și au menținut-o."

Este deja știut faptul că scăderea în greutate ajută bolnavii de diabet. Studiul numit Look AHEAD, desfășurat pe termen lung, cu peste 5.000 de participanți, arată că pierderea a 5-10 procente din greutatea corporală reduce glicemia și îmbunătățește sensibilitatea la insulină. Iar o pierdere mai mare în greutate este și mai indicată.

Cauza este destul de simplă. „Dacă nu ar fi avut cantitatea actuală de grăsime corporală, ei nu ar fi suferit de diabet zaharat de tip 2", spune dr. Taylor. Inversarea bolii trebuie să înceapă cu inversarea cauzei apariției bolii.

Însă nu toată grăsimea e responsabilă în mod egal. Grăsimea subcutanată care acoperă abdomenul ori dublează bărbia poate fi un inconvenient de ordin estetic, dar nu îți distruge sănătatea. „Persoanele cu diabet stochează în ficat grăsimea în exces, care se revarsă în pancreas, blocând într-un final capacitatea organului de a produce suficientă insulină", spune dr. Taylor. El numește acest punct critic „pragul personal de grăsimi". Deși persoanele supraponderale au cel mai ridicat risc, nimeni nu poate prezice când un individ va atinge acest prag critic.

„Indicele de masă corporală la diagnostic e, în medie, în jur de 30, limita pentru obezitate", spune el. „Însă peste 70% dintre oamenii cu IMC mai mare de 45 nu au diabet." (Pentru a avea o perspectivă asupra situației: un tip de 1,82 metri și 100 de kilograme are un IMC de 30. Dacă ar cântări 150 de kilograme, IMC-ul lui ar fi 45. Formula de calcul: IMC = kg/m².)

Pierderea în greutate inversează efectele diabetului, deoarece eliberează grăsimi din corp, inclusiv din ficat și pancreas.

Din păcate, procesul de slăbire nu este un garant al succesului. Toți oamenii din studiul dr. Taylor au pierdut mult în greutate - în medie, 16 kilograme în cazul participanților față de 13 kilograme restul -, dar cei 12 cu cele mai bune rezultate erau mai tineri, cu mai puțină grăsime corporală și cu o glicemie mai redusă. De asemenea, au fost diagnosticați recent. Știau de boala lor de patru ani, în medie, față de cei care nu au răspuns tratamentului care au fost diagnosticați cu zece ani în urmă.

Învinge diabetul la cină

Mamon estimează că avea 84-86 de kilograme în timpul liceului, iar apoi „a pus anual pe el două-patru kilograme". A început să se îngrașe în 1998, când a deschis un magazin cu suvenire de baseball, la 24 de ani. „Nu mai făceam activități fizice, fiindcă țineam deschis până târziu", își amintește el. „Eram singur și aveam responsabilități de afaceri, așa că în majoritatea timpului mâncam la miezul nopții, în oraș."

Șapte ani mai târziu a închis magazinul și a intrat pe piața restaurantelor, unde numeroasele ore petrecute în picioare nu au putut atenua prejudiciul cauzat de mâncatul și băutul pe bază de stres după terminarea turei. Chiar și atunci, când greutatea lui depășise 136 de kilograme și se îndrepta către 182, el își spunea că este bine. „Nu m-am gândit niciodată la mine ca la o persoană mare și grasă", spune el. „Oamenii îmi spuneau tot timpul că arăt mai slab cu 20-45 de kilograme decât greutatea mea reală."

Însă a trecut perioada când se păcălea pe el însuși. Sub supravegherea doctorului Nadolsky, Mamon a început să monitorizeze fiecare dumicat. „Am scăzut cantitatea de calorii consumată la 1.000-1.200 pe zi în primele trei-patru săptămâni", își amintește el. „Dacă ar fi să compar cu un an în urmă, aș spune că ajungeam la 4.000 de calorii pe zi sau chiar mai mult." A pierdut nouă kilograme în primele două săptămâni și încă 18 în următoarele patru luni.

De asemenea, Mamon a fost atent și la carbohidrați, dintr-un motiv foarte simplu. „Reducerea aportului de carbohidrați va reduce automat și glicemia", spune dr. Nadolsky. Explicația logică: diabetul începe cu rezistența la insulină. Rezistența la insulină determină creșterea glicemiei. Acel zahăr provine în primul rând din carbohidrații din dietă. Cu cât consumi mai mulți carbohidrați, cu atât îți crește glicemia și pancreasul deja stresat este forțat să producă și mai multă insulină. Mamon respectă următoarele reguli:

- Nu mai mult de 40 de grame de carbohidrați net (numărul total de carbohidrați minus fibre) per masă.
- Nu mai mult de 20 de grame de carbohidrați net per gustare.
- Fără mese sau gustări care conțin 100% carbohidrați (cu excepția unui măr).

Gulver/GettyImages

Efectul de cascadă funcționează și în sens invers. Un număr mai scăzut de carbohidrați înseamnă mai puțin zahăr în sânge, adică mai puțină insulină. În timp, sensibilitatea ta la insulină ar trebui să revină la normal. „Dacă aș putea să-i oblig pe pacienți să urmeze diete scăzute în carbohidrați, aș face-o", spune dr. Nadolsky. „Dar este foarte dificil din punct de vedere practic."

Angajamentul (respectarea cu strictețe a unor reguli) este cel mai mare obstacol. De exemplu, într-un studiu din 2010, apărut în publicația *Obesity,* 70 de voluntari cu diabet au fost puși să urmeze o dietă alcătuită din 30 de grame de carbohidrați pe zi - echivalentul unei brioșe englezești ori o banană medie spre mare. La începutul studiului, ei mâncau circa 200 de grame pe zi. Însă, la sfârșit, au scăzut consumul doar până la 193 de grame. Motivul? Pur și simplu consumau o cantitate totală mai mică de mâncare.

Bineînțeles că acesta este un exemplu extrem, însă scoate în evidență prăpastia dintre logica scăderii cantității de carbohidrați și realitatea în cazul persoanelor cu diabet. Uneori, studiile pe termen scurt arată rezultate dramatice pentru o dietă sau alta, în timp ce studiile pe termen lung arată diferențe mici. Contează

mai mult cantitatea de kilograme pierdute decât modul în care ai ajuns acolo.

Există, totuși, o altă modalitate de a combate diabetul.

Fiecare pas contează

Dacă nu ai diabet zaharat de tip 2, există trei variante pentru a evita boala:

- Menține o greutate normală. Pentru fiecare punct adăugat la IMC-ul tău (la o înălțime de 1,82 metri ar însemna îngrășarea cu circa 3,5 kg), riscul de instalare a diabetului crește cu 8,4%.
- Menține talia subțire. O dimensiune a taliei mai mare cu un inch (2,54 cm) îți crește riscul cu opt procente.
- Fă exerciții mai des. Activitatea fizică reduce riscul cu 50-80% și te ajută să previi creșterea în greutate și acumularea de grăsime.

Ce se întâmplă dacă este prea târziu pentru prevenție? Ei bine, exercițiile te ajută să inversezi cursul bolii. De exemplu, într-un studiu din 2016 efectuat la Universitatea Duke, cercetătorii au ales un grup de prediabetici sedentari, de vârstă mijlocie, și i-a pus să facă exerciții timp de șase luni. Cei care au mers într-un ritm obișnuit, circa 18 kilometri pe săptămână, au înregistrat îmbunătățiri semnificative ale glicemiei.

Echipa doctorului Taylor de la Universitatea Newcastle a ales o metodă mult mai provocatoare. Cei care au făcut antrenamente HIIT timp de 12 săptămâni și-au redus grăsimea de la nivelul ficatului cu o medie de 39%, în timp ce și-au îmbunătățit toleranța la glucoză după masă și câteva aspecte ale funcției cardiovasculare. Protocolul pe care l-au urmat de trei ori pe săptămână este la fel de complex precum cele apărute în cercetările publicate. Ei au început în prima săptămână cu cinci intervale a câte două minute și au progresat la intervale de patru minute în săptămâna 12, toate la o intensitate descrisă drept „foarte dificilă". De asemenea, participanții au efectuat timp de 60 de secunde de exerciții pentru partea superioară a corpului, cu benzi de rezistență, în timpul perioadelor de recuperare de trei minute dintre intervale. (Dr. Taylor adaugă faptul că au fost supravegheați de „o persoană foarte motivantă".)

Însă antrenamentul nu trebuie să fie atât de complicat ca să fie util. „Oamenii cred că este necesar să urmeze un program de fitness complex", spune dr. Nadolsky. „Au o idee preconceputăă despre ce presupune un exercițiu și, pentru ei, antrenamentul extrem este singura modalitate de eficiență. Ei nu realizează că o activitate plăcută poate fi și benefică." Tocmai de aceea doctorul își încurajează pacienții să înceapă simplu: să facă o plimbare, de preferat după mese, un moment propice pentru a reduce glicemia.

Însă antrenamentul de forță este aproape la fel de valoros. Un studiu din 2014 din *Sports Medicine,* care compara cercetările publicate, a descoperit că persoanele care făceau exerciții aerobice și-au redus cu 18 procente valoarea hemoglobinei A1c față de cele care ridicau greutăți. Practic, nu există niciun motiv pentru care să alegi un antrenament în detrimentul altuia, iar majoritatea ghidurilor le recomandă pe ambele. Cel mai important este faptul că alegi să faci ceva, iar bunul-simț ne spune că probabil vei efectua pentru o perioadă mai mare de timp o activitate care îți face plăcere.

„Exercițiile îți fac bine", spune dr. Taylor. Iar sfatul nu ar trebui să fie un șoc pentru nimeni. În cazul pacienților cu diabet, orice tip de exercițiu ajută la oprirea glicemiei mari postprandiale de la a inunda ficatul, unde zahărul este transformat în grăsime cu acțiune dezastruoasă. Însă vestea bună este umbrită de o atenționare: „Majoritatea oamenilor care au ajuns să sufere de diabet zaharat pur și simplu nu se pot scoate singuri din acea stare", spune dr. Taylor.

Lungul drum înapoi

Din acest punct de vedere, Mamon este convins de beneficiile exercițiilor periodice. El și soția lui merg pe jos aproape cinci kilometri în fiecare dimineață, iar când vremea le permite, ei reiau obiceiul și după terminarea programului de muncă. „Am descoperit și câteva trasee locale pe care le parcurgem în weekend", spune el. De asemenea, vrea să se întoarcă în sala de fitness, cu toate că are un program destul de încărcat, un job full-time și ore de studiu pe seară (urmează un masterat în gestiunea lanțului de aprovizionare).

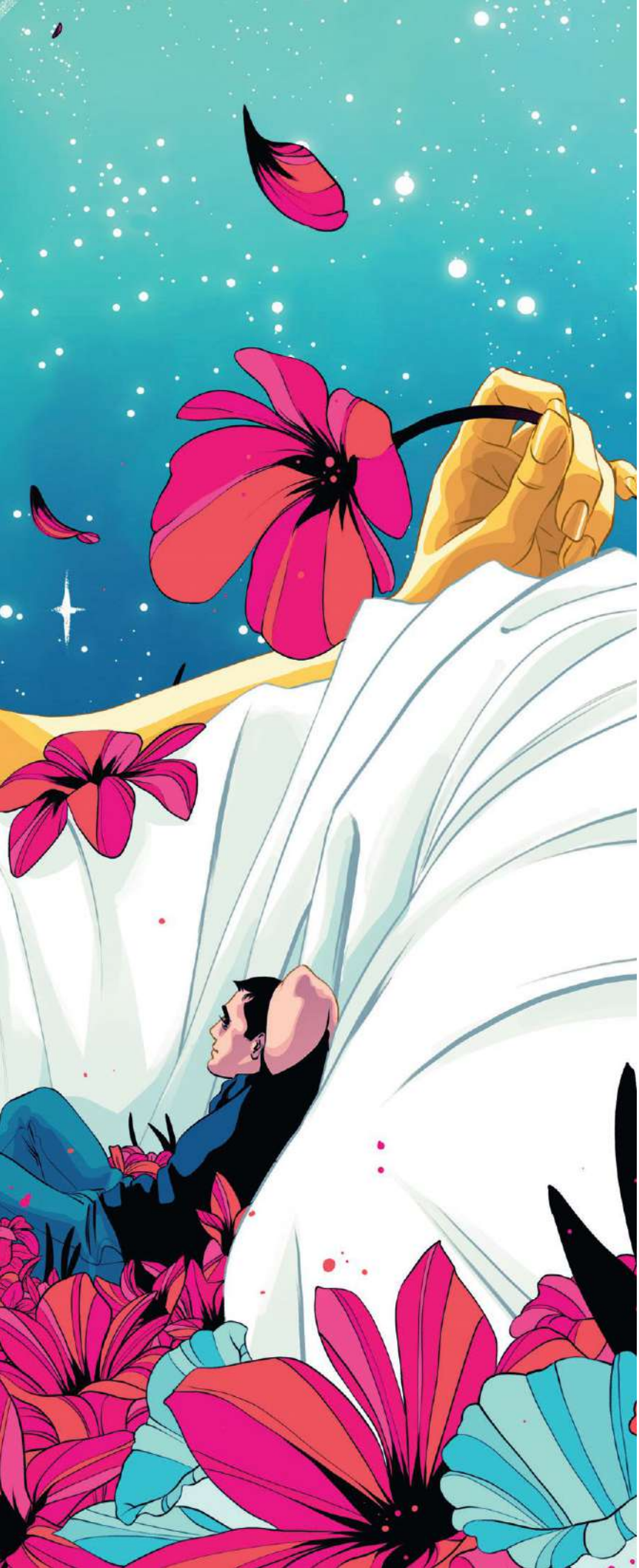
Mamon a pierdut în prezent 37 de kilograme, adică 22% din greutatea lui la primirea diagnosticului. La ultima programare cu dr. Nadolsky, glicemia era 89 și hemoglobina A1C 5,5%, ambele valori fiind sub limita de prediabet. Trei medicamente l-au ajutat să atingă aceste valori, însă niciunul nu este insulina. Obiectivul lui pe termen lung este să renunțe treptat la medicamente, mai ales la unul care este intens promovat la televiziuni.

În astfel de momente sau când progresul lui stagnează, el recunoaște că îi este greu să-și păstreze o atitudine pozitivă. Însă tocmai atunci apreciază cel mai mult optimismul dr. Nadolsky. „Sunt destul de pesimist", spune Mamon. „Iar el îmi spune: «Glumești? Ai slăbit! Ești mai sănătos!»"

Mamon știe că putea să ajungă în acest punct mult mai devreme și să-și ușureze drumul către sănătate dacă acorda atenție acelui avertisment inițial, cel care îi semnala că nivelul de zahăr din sânge era prea ridicat și urma să facă o boală pe care nu ar dori-o nici dușmanilor săi.

Însă, comparând starea de sănătate actuală cu cea din urmă cu un an, realizările sale merită sărbătorite. Cu moderație, bineînțeles, și la urmă cu o plimbare lungă.

Adaptare de Daina Popa



În ultimii 10 ani, aplicațiile mobile de dating au luat cu asalt lumea, pornografia a devenit mai inteligentă, iar jucăriile sexuale au ajuns în lanțurile comerciale. Oamenii vorbesc mai deschis despre sex și știu mai multe despre asta. Așa că sexul ar trebui să fie mai bun ca oricând. Dar oare chiar așa stau lucrurile? Pentru a afla răspunsul la această întrebare, ne-am unit forțele cu Women's Health și am intervievat mii de bărbați și femei despre viețile lor sexuale. Am comparat rezultatele cu cele înregistrate în 2006, în urma unui sondaj MH, și apoi am cerut sfaturi de la experți. Vestea bună: chiar ai parte de cel mai bun sex de până acum. (Sau, cel puțin, vei avea, ca urmare a acestui articol.)

BUN VENIT ÎN EPOCA DE AUR A SEXULUI

De **Elisabeth Sherman** & **Jerilyn Covert**
Ilustrații de **Goñi Montes**

TREBUIE DOAR S-O ÎNTREBI

De atât e nevoie s-o convingi să experimentați în dormitor, arată sondajul nostru. Așa că, fă o încercare. Sexul în trei, sexul anal și sexul în public sunt subiecte tot mai populare. (Vezi pagina următoare.) Un motiv ar fi faptul că relațiile premaritale durează mai mult. Vârsta medie pentru prima căsătorie este, în prezent, 29 de ani pentru bărbați și 27 de ani pentru femei. Societatea este din ce în ce mai deschisă, susține antropologul Helen Fisher, autoarea cărții *Anatomy of Love*. Suntem, de asemenea, mai sănătoși și mai educați – iar oamenii educați tind să fie curioși. Încearcă și tu: la WeShouldTrylt.com, tu și partenera ta puteți completa separat un chestionar despre sex, iar la final vă vor fi dezvăluite doar activitățile pe care le-ați ales amândoi. Poți chiar să adaugi propriile întrebări. Așa că ea va afla despre fantezia ta cu Fetele Gilmore doar dacă și ea visează la același lucru.

61% **dintre femei spun: „Trebuie doar să întrebi" (față de 48%, acum 10 ani).**

RELAXEAZĂ-TE!

Ești stresat de prestația ta? N-ai nicio vină. „Femeile au început să ceară sex de calitate", spune Fisher. „Nu stau întinse pe pat și atât." Femeile de carieră de astăzi, care nu depind de un mariaj, tind să fie mai selective, susține Fisher. În plus, bărbații au în mod natural dorința de a satisface femeile din punct de vedere sexual. Partea bună? Dacă reușești să o satisfaci, o să te mai invite pe la ea. Acestea fiind zise, sondajul nostru arată că te descurci bine. Așa că e timpul să te relaxezi puțin. „Ca să-ți distragi atenția, concentrează-te pe caracteristicile ei intime – sunetele pe care le scoate, expresia feței sau sfârcurile ei excitate. Încurajeaz-o să îți spună ce să faci", spune Pepper Schwartz, expert în sexualitate la Universitatea din Washington. „Uneori, femeile se tem că îți dau indicații de parcă ar dirija traficul." Spune-i că îți place când îți spune ce vrea.

71% **dintre femei sunt mulțumite de viața sexuală. Bărbați: 52%.**

SEX ÎN UNU

Trei din patru bărbați și aproape jumătate dintre femei se masturbează cel puțin o dată pe săptămână. Alegerea doamnelor:

- **Degete: 46%**
- **Jucării sexuale: 26%**
- **Frecarea de un obiect: 13%**
- **Dușul: 9%**

Sfat: Cere-i să te lase să privești, sugerează expertul în sex Ian Kerner. E incitant. Sau pune-ți mâna deasupra mâinii ei în timp ce se masturbează, lăsând-o să te ghideze astfel.

91%

dintre femei spun că libidoul lor e normal sau crescut. 95% dintre bărbați spun asta despre ei. Vezi? Ea e la fel de excitată.

Nu renunța la păr

Bărbații își cosmetizează zona genitală mai des decât altădată – și poate mai mult decât ar trebui. Aproximativ 42% își tund părul pubian, în creștere față de 33% în 2006. Totuși, majoritatea femeilor (46%) susțin că le place când „partenerul este îngrijit, dar nu în exces". Cât despre femei, 60% se epilează total.

Am rugat sute de femei să ne împărtășească cel mai excitant gest al partenerului. Sărutările pe gât și urechi | Când îmi ține picioarele ridicate | Trasul de păr | Sărutările din cap până în picioare | Poziția misionarului, cu picioarele mele în jurul umerilor lui | Când îmi linge sfârcurile | Poziția scoică

MARELE O

Femeilor le este greu să ajungă la orgasm doar ca urmare a sexului vaginal, iar experții le spun asta bărbaților de ani de zile. Totuși, din ce în ce mai multe femei au orgasm, în prezent. Potrivit sondajului nostru, femeile de 30 de ani conduc detașat: 40% dintre acestea au spus că sexul vaginal este cel mai sigur mod de a avea orgasm; de fapt, acesta a fost cel mai frecvent răspuns la aproape toate categoriile de vârstă. (Pentru femeile trecute de 50 de ani, sexul vaginal a fost pe locul al doilea, după sexul oral.) Cu toții am devenit mai „conștienți de importanța clitorisului", susține Ian Kerner, sexolog și autorul cărții *She Comes First*. „Cel mai probabil, și cuplurile au început să își extindă repertoriul sexual", spune Justin Garcia de la Institutul Kinsey. Cu cât stimularea e mai variată, cu atât mai iminent este orgasmul ei – un aspect despre care MH a tot scris în ultimii ani. „Probabil că sfaturile experților chiar funcționează", spune Garcia. „De exemplu: încearcă penetrarea lentă cu ea deasupra sau folosiți un vibrator deasupra clitorisului, în timp ce sunteți în poziția misionarului", spune Kerner. Sau încearcă un inel pentru penis. Da, tu. (Vezi pagina următoare.)

37% dintre femei ajung la orgasm prin sex vaginal (doar 27% în 2006).

44%

dintre femei sunt mulțumite de durata partidei de sex, în creștere față de 38%, acum 10 ani. În schimb, 65% dintre bărbați ar vrea să reziste mai mult. Poate e mai bine să o întrebi pe ea mai întâi.

20%

dintre bărbați și femei mărturisesc că ar vrea să facă sex de mai multe ori pe zi! Să sperăm că se vor găsi unii cu alții și ne vor povesti cum a fost.

Fantezii tot mai sălbatice

Unele aventuri din dormitor sunt mai frecvente acum decât erau în urmă cu 10 ani. Iată rezultatele sondajului din 2006, în comparație cu cifrele din prezent.

Sex în trei
9,5% ▶ 19% Bărbați
8,8% ▶ 14% Femei

Sex în public
47% ▶ 62% Bărbați
43% ▶ 54% Femei

Sex anal
42% ▶ 55% Bărbați
35% ▶ 52% Femei

Relații deschise
4,3% ▶ 9,3% Bărbați
4,9% ▶ 8,5% Femei

Nu fi reținut în viața amoroasă! (Sau poate e mai bine să fii.)

FII PRIETEN CU PERVERSIUNEA

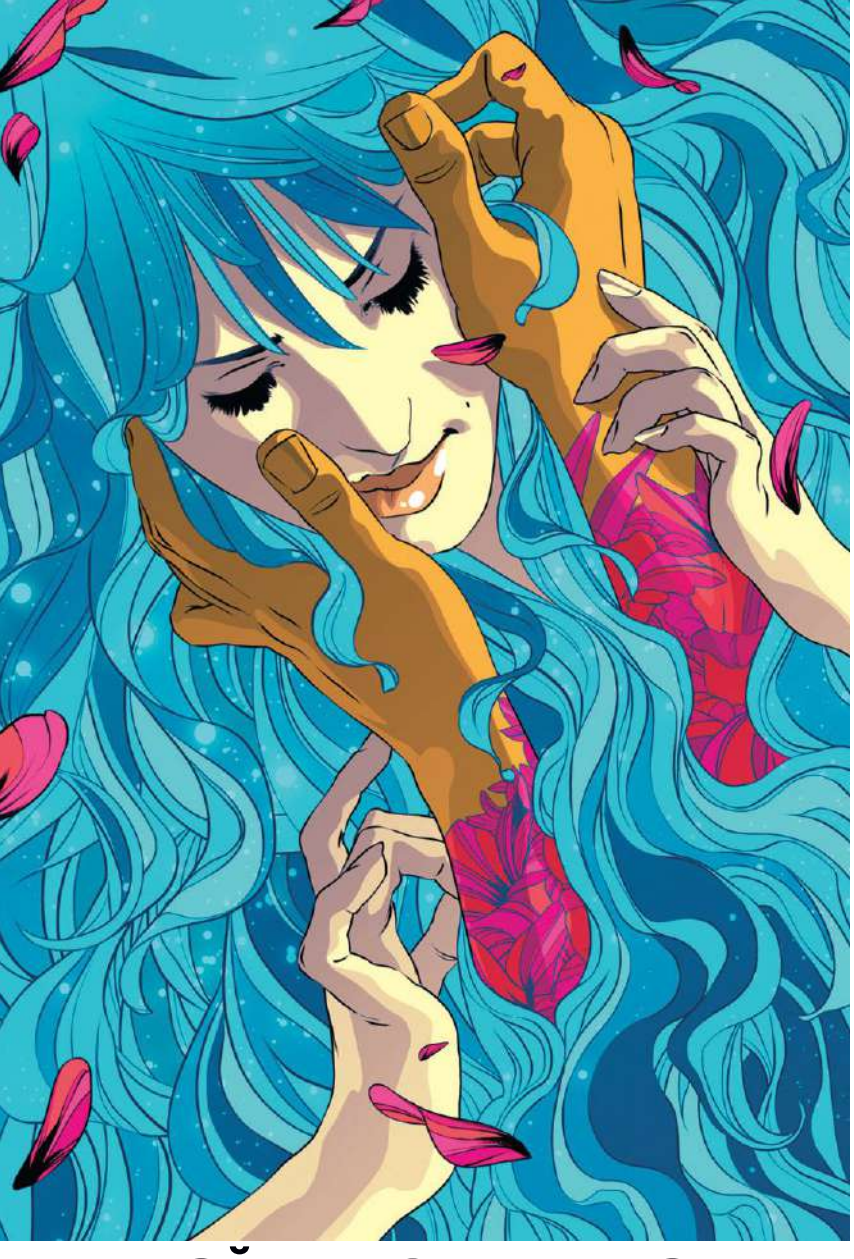
Aproape jumătate dintre femeile intervievate au încercat practici sado-maso nevinovate. Atunci când le-am întrebat ce le place să facă partenerul în dormitor, expresii ca „să preia conducerea", „să fie dur" și „dominare" au fost menționate destul de des. „*Cincizeci de umbre ale lui Grey* a trezit în femei un apetit ancestral", spune Fisher. „Eu îi spun sindromul iguanei." Cum? Iguana femelă se întinde pe burtă, își ridică fundul și se abandonează masculului. „Dacă unul dintre cei doi nu-și joacă rolul la perfecție, copulația nu mai are loc", spune Fisher. „Ea trebuie să cedeze. Cred că dominarea și supunerea, care ar trebui să se numească abandon, fac parte dintr-un mecanism uman complex, bazat pe o strategie primordială, în care femeia se abandonează complet bărbatului care o domină pentru a o impresiona." Îți poruncim să încerci. Citește „Bondage pentru amatori", cu sfaturi de la educatorul BDSM Simone Justice.

1 din 5 femei își dorește mai mult sado-masochism recreativ în dormitor. O estimare brută, desigur.

Bondage pentru amatori

Stabilește o limită de timp – conferă siguranță, dar și un caracter imperios. Începe cu pași mici, ca trasul de păr (apucă părul aproape de rădăcină). Cât despre spanking, lovește ușor partea cărnoasă a șezutului, crescând treptat intensitatea. Leagă-i gleznele/încheieturile mâinilor cu eșarfe; lasă loc de-un deget. Prea devreme pentru bice? Folosește degetele: zgârie, dă bobârnace și ciupește-o.

Babeland.com(căluș); Gulliver/ThinkStock (cupiu, câine)



APASĂ BUTONUL DE START

Am tot întrebat, iar femeile ne-au spus: mai mult preludiu! În sondajul nostru, acesta a fost pe primul loc la capitolul dorințe, depășind sexul oral, atingerile sau vorbele murdare. Femeile au nevoie de preludiu pentru a atinge pragul de excitare care duce la apariția dorinței, spune Kerner. Clientele sale se plâng și de un repertoriu sexual limitat, așa că un preludiu variat (săruturi, mângâieri și vorbe dulci) poate face minuni. Vizionarea unui serial erotic, ca *The Girlfriend Experience*, poate ajuta. „Oamenii pot deveni excitați fără atingere", spune Kerner. Fă-ți duș și fii gata de acțiune înainte de a trece la treabă. Spune-i că este mai atrăgătoare decât actrița de pe ecran și lăsați-vă mâinile unul în poala celuilalt. În timpul genericului, puteți să vă sărutați. Altă idee ar fi să vă priviți unul pe altul în timp ce vă autosatisfaceți. Și tu care credeai că preludiul este plictisitor!

34% dintre femei vor mai mult preludiu, primul lucru cerut în dormitor. Pe locul al doilea: atingerile în timpul actului sexual (22%). Locul al treilea: practicile sado-maso recreative.

LA CINE SE GÂNDEȘTE?

Aproape trei din patru femei au fantezii în timpul sexului sau al autosatisfacerii, pentru a se ajuta să ajungă la orgasm. Iată la cine se gândesc.

- Un fost 30%
- Un prieten 19%
- Un străin 22%
- O vedetă 16%
- Un star porno 9%
- Un coleg 4%

O CERERE ORALĂ

Nu e nevoie de un sondaj să aflăm că bărbaților le place sexul oral – dar sondajul nostru a arătat că și-l doresc și mai mult. Pornografia le ridică (ha!) așteptările; toate felațiile acelea filmate fac orice bărbat să creadă că alții sunt mai norocoși decât el, sugerează cercetătorii canadieni. În plus, actrițele porno par întotdeauna foarte entuziaste? „Bărbații visează ca partenerele lor să-și dorească asta cu adevărat", spune dr. Stephen Snyder, sexolog și terapeut. Sunt însă șanse mari ca partenera ta să nu fie actriță porno. Cel mai bine este să aveți o discuție neutră. Întreab-o: „Ție îți place? Te excită să faci asta?" Fii pregătit să afli adevărul. Spune-i că nu vei ejacula în gura sau pe fața ei, dacă asta o deranjează, și că puteți începe cu sex oral, trecând la sex vaginal după câteva minute.

41% dintre bărbați vor mai mult sex oral. Dintre femei, 14% vor mai mult. Ține minte: trebuie să oferi dacă vrei să primești.

JIMMYJANE FORM 2
O stimulează din ambele părți.

KAYA RABBIT
Atinge punctul G și clitorisul.

JE JOUE MIO
Un inel vibrator pentru penis

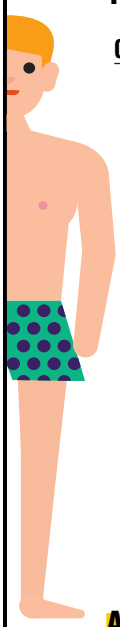
ȚI-AM DAT UN INEL

Jucăriile sexuale par o amenințare? „Mai degrabă o soluție de rezervă. Și sunt din ce în ce mai avansate: pot fi controlate prin aplicații mobile, sunt sensibile la sunete muzicale", spune Claire Cavanah, de la magazinul Babeland. „Dacă ea nu e încă interesată, adu vorba despre un articol pe care l-ai citit recent", sugerează dr. Snyder. (Iată articolul!) Apoi mergeți la cumpărături împreună. „Discutați despre accesoriile pe care doriți să le folosiți", spune Cavanah. „Dacă ea e neliniștită, dă-i timp să se familiarizeze cu ele."

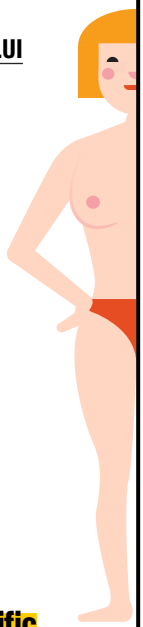
1 din 3 cupluri folosește accesorii în timpul actului sexual. Procentul e chiar mai mare la cuplurile mai în vârstă. Peste 40 de ani: 42%.

Gulliver/ThinkStock (covrig)

Care parte a corpului te excită?



CE-I PLACE EI		CE-I PLACE LUI
Umeri	11%	Umeri 0,7%
Brațe	19%	Brațe 0,5%
Piept	17%	Piept 26%
Abdomen	7%	Abdomen 2%
Picioare	2%	Picioare 7%
Fund	10%	Fund 47%



Admirând atuul ei magnific

Posteriorul feminin a fost preferatul bărbaților în 2006, iar apetența pentru această parte a corpului s-a mărit de la 35% la 47% în prezent. Motivele sunt culturale (Kim K., Jen Selter), dar și ancestrale: lordoza e poziția prin care femela mamifer invită masculul să o penetreze. Fotomodelele care pozează cu spatele arcuit și fundul bombat „plantează în creierul masculin imaginea poziției de bază în copulație", spune Fisher. De vină sunt și blugii skinny.

30% **dintre femei au înregistrat video partidele de sex, în comparație cu doar 19% acum 10 ani. În cazul bărbaților, rata a crescut de la 23 la 37%. Iar numărul oamenilor care, din indolență, fac publice aceste filmări? Prea mare.**

MAI REPEDE. NU, MAI ÎNCET. NU – AMBELE!

Oamenii fac sex mai devreme când încep o relație, față de acum 10 ani, dar se căsătoresc mai târziu, arată studiul nostru. Fisher numește asta „dragoste cu încetinitorul". Asta ar putea duce la o eră a mariajelor fericite, deoarece cuplurile se vor cunoaște mai bine înainte de căsătorie. În timp ce au parte de mai mult sex într-o lume plină de potențiali parteneri, stadiul fără angajamente al relațiilor durează mai mult. „Căsătoria era începutul unei relații", spune Fisher. „Acum, e punctul culminant."

VREA SĂ SE UITE

Oare un iPad se consideră jucărie sexuală? Aproximativ jumătate dintre femeile intervievate au mărturisit că se folosesc de filmele porno în timpul preludiului sau actului sexual. Dintre cele care n-au încercat, 75% se declară dispuse. „Pornografia este echivalentul psihologic al folosirii unui vibrator, pentru unele femei", spune dr. Snyder. Pentru ele, filmele porno pot conține un context interesant sau mai multe sărutări; în plus, pornografia gratuită a dus la creșterea standardelor de calitate, deoarece producătorii sunt în competiție, susține Taylor Kohut, cercetător la Universitatea Western Ontario. (Exemple: x-art.com, erikalust.com și forthegirls.com. Aruncă un ochi pe lista pentru cupluri de la welovegoodsex.com.) „În plus, dacă vă uitați împreună la filme porno, relația voastră va avea de câștigat", susține Kohut. Una din patru femei a recunoscut că viața ei sexuală s-a îmbunătățit. Ți-e jenă să aduci vorba despre asta? „Nu folosi cuvântul «porno»", te sfătuiește Kerner, ci spune-i: „Vrei să vedem ceva sexy și distractiv?"

48% **dintre femei se uită la filme porno „din când în când" sau „des".**

SEDU-O PE NET

„Internetul e cel mai bun lucru care s-a întâmplat în sfera romantică în ultimii 100 de ani", susține Garcia. Până ajungeți să vă întâlniți, tu și partenera ta ați flirtat deja câteva ore, prin e-mailuri, mesaje sau emoji. Poți afla foarte multe despre o persoană – ce slujbă are, ce parteneri a avut în trecut – înainte de prima întâlnire. Mai mult de jumătate dintre utilizatorii aplicațiilor mobile de dating și-au cunoscut fostul partener online, arată studiul nostru. 72% dintre aceștia s-au culcat cu o persoană întâlnită online, iar 43% spun că tehnologia le-a îmbunătățit viața sexuală. (Doar 4% susțin că lucrurile stau mai rău.) Tehnologia a adus sextingul, sexul prin intermediul FaceTime, chiar și „teledildonics" – jucării sexuale interactive care transmit senzații în timp real. Dar Tinder nu face treaba în locul tău. „Acestea nu sunt site-uri de întâlniri. Sunt site-uri pentru a-ți face noi cunoștințe", spune Fisher, consultant match.com. Ține de tine să vă întâlniți, să o asculți, să îi faci curte, să o impresionezi. O poză reușită de profil nu înlocuiește o personalitate deosebită.

36% **dintre bărbații singuri nu profită încă de site-urile de întâlniri. Ce mai aștepți? Treci la butoane!**

Gulliver/ThinkStock (bărbat, 69)

JOACĂ MURDAR

Lumea aseptică în care trăim ne face copiii mai bolnavi, nu mai sănătoși. Suntem meniți să trăim în natură. Biolog și tată, Rob Dunn spune că e timpul să lăsăm copiii – și pe noi înșine – să se joace în țărână.

Adaptare de Oana Popa.

Momentele mele preferate din copilărie sunt cele petrecute afară, ca să prind chestii. Am prins broaște, pești și șerpi cu sutele. Am răsturnat bușteni și m-am urcat în copaci. Am explorat. Probabil că existau limite în aventurile mele – cum ar fi o oră de întoarcere acasă sau distanțe pe care n-aveam voie să le depășesc –, dar nu-mi aduc aminte de ele. Îmi amintesc doar ce am prins. Orice poză din copilărie, în care am picioarele uscate și nu țin în brațe un animal capturat, e mai mult ca sigur regizată.

Mi-am adus aminte de toate acestea recent, când grădinița fiului meu a organizat o excursie la un lac din apropiere. Pentru că sunt biolog la Universitatea North Carolina, educatorii m-au rugat să-i însoțesc. Am încărcat în mașină plase, cizme de cauciuc, binocluri, atlase botanice și zoologice și un băț pentru prins șerpi.

Când am ajuns în parcare, mi-am dat seama că eram singurul cu portbagajul plin de unelte. Ca să nu-l fac de râs pe fiul meu, am luat cu mine doar o plasă, un atlas și un binoclu. Cu regret, am lăsat bățul pentru șerpi în mașină.

Fiecărui copil i-a fost desemnat un loc la marginea lacului. Pe rând, fiecare a primit o plasă, cu ajutorul căreia pescuia mâl de pe fundul lacului, îl examina cu atenție, apoi dădea plasa mai de-

Spreadul anterior: Guliver/GettyImages, Doug Moreheаd/Alamy (textură); Guliver/GettyImages (în această pagină)

parte. Era o strategie bună de a-i face pe copii să intre în contact cu natura. Și toată lumea s-a abținut să intre în lac, în afară de mine.

Ochisem o broască-bou neobișnuit de mare, dincolo de locul unde copiii pescuiau liniștiți mâl de pe fundul lacului. Nu m-am putut abține. M-am îndepărtat de fiul meu, m-am băgat tiptil în mlaștină și am înșfăcat broasca. Am prins-o bine. Bucuria vânătorii mi-a invadat corpul. Ținând broasca deasupra capului, m-am întors la mal, unde toată lumea s-a strâns în jurul meu. I-am dat broasca fiului meu, să o țină în fața copiilor. Părinții se uitau și ei, unii destul de speriați. Broasca a scos niște sunete sălbatice. Fiul meu a mai ținut-o un moment, apoi, satisfăcut, i-a dat drumul.

Deodată, mi-am dat seama că sunt ud leoarcă și m-am întrebat dacă am cumva la mine vreun prosop pe care să stau în mașină.

Pe de o parte, momentul a fost unul glorios. Broasca din mână valorează cât... ei bine, e ceva foarte tare. Pe de altă parte, a fost un semnal că puștii din ziua de azi au o relație foarte diferită de a mea, de pe vremuri, cu natura. Li se întâmplă și lor să pună mâna pe câte o broască mare, sălbatică, însă aceste experiențe sunt rare și îngrădite de reguli stricte, părinți și de accesul într-o parcare.

Oamenii se mută în aglomerări urbane, unde e dificil de menținut contactul cu natura. Iar aspectul de care sunt din ce în ce mai conștient, ca părinte și ca persoană care și-a petrecut ultimii zece ani studiind natura, este că pierderea acestei legături cu mediul înconjurător crește riscul de îmbolnăvire pentru cei mici. Poate influența chiar și capacitatea copiilor noștri de a se adapta și de a fi fericiți ca adulți. Până la urmă, se pare că broasca din mână poate valora cât un medicament naturist.

Există dovezi care atestă că, dacă vrei să ai un copil fără alergii, e bine să îl expui la tot felul de microbi. Expunerea îi educă sistemul imunitar să identifice microbii benefici, cei nocivi și cei neutri.

La suprafața epidermei tale trăiesc miliarde de microbi. Ei se găsesc și în intestine, în gură și aproape peste tot în corp, formând comunități interconectate, complexe, numite microbiomuri, pe care oamenii de știință ca mine abia au început să le înțeleagă și să le aprecieze. Sănătatea și chiar existența oamenilor se bazează pe aceste microorganisme.

Însă migrația către zonele urbane a dus la dispariția unor specii de microorganisme. Absența lor crește riscul - atât pentru noi, cât și pentru copiii noștri - de alergii, astm, boli inflamatorii intestinale, demență și alte maladii.

Copiii crescuți în mediul rural sufereau rareori de boli autoimune sau alergii. În zonele urbane, aceste probleme de sănătate sunt mai frecvente. Jumătate dintre copiii prezenți la lac în acea zi aveau o intoleranță alimentară sau alergie.

Este nevoie să-i expunem din nou pe copiii noștri la microbii de care au nevoie și, mai ales, să restabilim legătura lor cu natura sălbatică, oricât de restrânsă ar fi ea.

Unele remedii sunt ușor de urmat. Iată câteva strategii pe care le aplic în familia mea:

▶ Când ne spălăm pe mâini, folosim doar apă și săpun. Stăm departe de gelurile și șervețelele antibacteriene și de țesăturile care conțin triclosan. Produsele care conțin triclosan îți pot afecta sistemul imunitar, deoarece această substanță omoară toți microbii din spectru - atât bacteriile benefice, cât și patogenii.

▶ Culegem fructe sălbatice. Am plantat o livadă urbană, pe care atât copiii mei, cât și veverițele o iubesc. Potrivit studiilor, copiii care au acces la un spațiu verde sau o curte cu plante locale găzduiesc colonii de bacterii diverse la nivelul pielii și sunt mai puțin expuși riscului de a dezvolta alergii.

▶ Când mergem la cumpărături, alegem piețe unde știm că se vând fructe și legume proaspete.

▶ Cumpărăm fructe și legume bio când avem ocazia - nu pentru că nu ar conține pesticide, ci pentru că e mai probabil ca plantele să fi reținut bacteriile benefice.

▶ Încercăm să evităm zahărul, care hrănește bacteriile nocive, și ne străduim să mâncăm alimente vii, ca iaurtul, varza murată sau kefirul. Nu se știe dacă acestea ajută flora bacteriană intestinală, dar e sigur că rău nu pot face.

▶ Nu folosim antibiotice - care omoară o sumedenie de bacterii benefice - cu excepția situației în care unul dintre copii chiar are nevoie de tratament pentru o infecție bacteriană. (Antibioticele nu pot vindeca infecțiile virale.) De asemenea, evităm carnea pentru care s-au folosit antibiotice în procesul de producție. Aceasta poate conține reziduuri de medicamente și patogeni rezistenți la antibiotice, ceea ce o face extrem de periculoasă pentru copii.

▶ Ne lăsăm copiii să-și roadă unghiile dacă au chef. S-a dovedit că această practică, împreună cu suptul degetului, reduce riscul de apariție a unor alergii.

Toate acestea se bazează pe cercetări recente. Adevărul este că, până vom descoperi mai multe, cel mai bun lucru pentru copii - pentru a le stimula gândirea, a le sădi un sâmbure de aventură și, poate, a le menține un nivel sănătos de bacterii benefice - e să îi scoatem în natură, să aibă suficient spațiu și libertate să exploreze așa cum își doresc. E de preferat să vadă natura sălbatică dar, dacă acest lucru nu este posibil, merge și un lac urban urât mirositor, cu broaște-bou, sau chiar și o „perdea" de copaci.

În urmă cu câteva săptămâni, eu și soția mea am fost cu copiii la plajă. Am stat în casa unui prieten, care era despărțită de apă de un paravan de pini și niște pietre. Din perdeaua aceea îngustă de pădure, copiii au adunat bețe și plante și au construit o plută. Au rostogolit bușteni, au jupuit coajă de copac, au împletit plante, au săpat în țărână, au stivuit pietre și au mers de-a lungul și de-a latul țărmului, pentru materiale de construcție.

Când au reușit să construiască pluta așa cum și-au dorit, au pus-o pe apă și s-au așezat pe ea. Pluta s-a scufundat. Totuși, au fost fericiți. Și-au petrecut restul zilei încercând să facă o plasă.

Au făcut toate astea într-o zonă mult mai restrânsă decât cea la care am avut eu acces când eram copil. Totuși, a fost suficient pentru ca ei să-și imagineze o lume, o odisee, o legătură cu strămoșii noștri și să adune câteva bacterii benefice de care depinde, într-un fel sau altul, însuși viitorul lor.

Rob Dunn este autorul cărților *The Wild Life of Our Bodies* și *The Man Who Touched His Own Heart*.

Cultivă-ți bacteriile benefice din corp

Traiul mai puțin curat poate fi o idee bună pentru toată lumea, nu doar pentru copii. Aceste strategii neobișnuite îți pot întări microbiomurile.

▶ Nu face duș în fiecare zi, dacă ți se poate trece cu vederea. Această practică îți poate proteja stratul bacterian de la nivelul pielii, care acționează ca o barieră vie împotriva agenților patogeni.

▶ Nu folosi antiperspirante în weekend sau în zilele în care te poți descurca fără ele. Chiar dacă pare greu de crezut, axilele tale adăpostesc și ele anumite colonii bacteriene.

▶ Spală-te pe dinți doar cu periuța, fără pastă. Substanțele chimice din majoritatea pastelor de dinți strică echilibrul bacterian din cavitatea bucală, iar cercetările arată că periajul pe uscat e o metodă mai eficientă de luptă împotriva tartrului.

▶ Renunță și la apa de gură, din aceleași motive.

▶ Mergi desculț prin iarbă. Nu doar că senzația e nemaipomenită și reduce stresul, dar va încuraja dezvoltarea coloniilor de bacterii la nivelul picioarelor. Dacă stai mereu încălțat cu șosete și pantofi, bacteriile benefice vor dispărea și va rămâne doar mirosul neplăcut.

Ilustrații de Remie Geoffroi

INSIDER EVENTS & PROMO

NUMIS MED • RECUPAR • BEAUTY DISTRICT • WORLD CLASS

HIDRATEAZĂ-ȚI PIELEA

Pielea uscată și foarte uscată este o adevărată provocare atunci când vine vorba de ritualul de îngrijire și produsele folosite. Gama Numis Med Urea a fost dezvoltată în colaborare cu dermatologi de prestigiu în beneficiul celor cu o piele uscată și foarte uscată, așa cum sunt și cei care suferă de neurodermatită, condiții diabetice sau psoriazis.

facebook.com/numismed.dermatocosmetice

PĂR BOGAT ȘI PUTERNIC

Încă de la primele semne ale căderii părului, Recupar – șampon cu formulă activă care susține și stimulează regenerarea firului de păr – fortifică rădăcină, întărește firul de păr, conferind în același timp și volum. Formula unică a produsului Recupar, pe bază de ulei de rădăcină de brusture și ingrediente nutritive, sprijină și stimulează procesul de creștere a firelor noi de păr.

zdrovit.ro

SCAPĂ DE FIRELE NEDORITE

Beauty District îți pune la dispoziție unul dintre cele mai bune aparate din lume, cu lumină intens pulsată – IPL Adena –, care te va scăpa definitiv de firele de păr problematice sau nedorite. Mai mult decât atât, poate epila inclusiv firele de păr albe sau blonde. În plus, IPL Adena poate realiza cu succes tratamente împotriva cuperozei, a vaselor de sânge sparte, acneei și, bineînțeles, a petelor pigmentare.

beautydistrict.ro

OPT SĂPTĂMÂNI ACTIVE

World Class România, lider pe piața locală de fitness, a lansat programul de antrenament Easy8, dedicat celor care vor să facă un pas către un stil de viață activ. Noul program se derulează pe parcursul a opt săptămâni, timpul necesar unui începător într-ale sportului pentru a învăța să iubească mișcarea. Easy8 este un program introductiv, dedicat celor care nu au mai fost la sală, dar își doresc să devină activi.

easy8.worldclass.ro

Antrenamentele

„Îmi place să-mi încep ziua cu o sesiune de alergare. Mă relaxează și mă pregătește pentru ce urmează."

Tyler Wood, cover model
Men's Health USA

P. 88

Pregătește-te de triatlon

Dobândește forță și viteză cu acest triplu antrenament.

P. 90

Fă-ți 6-pack în doar 10 minute

Patru mișcări simple pentru un abdomen sculptat.

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan.

FOTOGRAFIE DE TURE LILLEGRAVEN

Antrenamentele (de la pagina 28)

Pregătește-te de triatlon

Fie că vrei să urci pe podium la următoarea competiție sau doar să obții un corp mai puternic și mai bine definit, următoarele trei antrenamente te vor ajuta să înoți, să alergi și să pedalezi mai mult și mai repede.

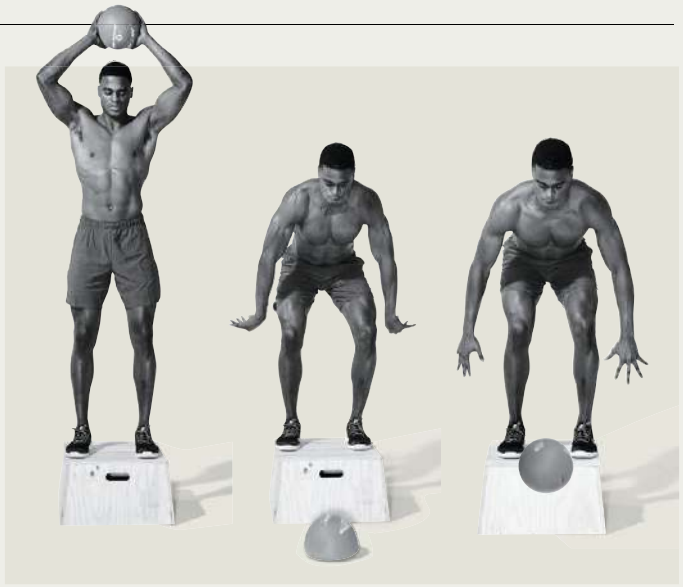
INSTRUCȚIUNI Ai două opțiuni: faci cele trei antrenamente ca pe o pregătire amplă pentru triatlon sau adaugi un antrenament la rutina de fitness obișnuită. Dacă încerci să-ți îmbunătățești mersul pe bicicletă, ai putea face rutina de pedalare la sfârșitul unui traseu. Orice ai alege, respectă instrucțiunile specifice fiecărui antrenament.

▶ ÎNOATĂ

Fă aceste trei mișcări ca un circuit (în ordine aleatorie), executând 5-10 repetări din fiecare exercițiu înainte de a trece la următorul. Oprește-te cu o repetare înainte de limită (punct în care greutatea nu se mai mișcă, oricât de mult te-ai chinui) sau dacă simți că nu mai poți menține poziția corectă; ia o pauză. Fă trei circuite, schimbând greutatea și numărul de repetări la fiecare antrenament.

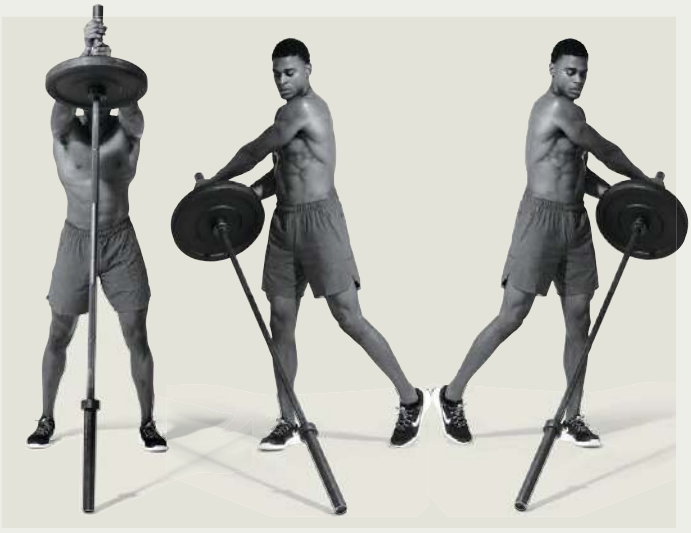
Tracțiune la bară fixă

Apucă o bară de tracțiuni cu priză pronație, cu palmele poziționate un pic peste nivelul umerilor; lasă-ți corpul să atârne. Încordează-ți întregul corp, trage pieptul în sus și apropie omoplații de bară. Fă o pauză și revino încet în poziția de start.



Bătăi cu mingea de pe cutie

Ia o minge medicinală și stai pe o cutie. Ridică mingea deasupra capului; împinge șoldurile în spate, în timp ce trânțești accesoriul de podea cât de tare poți.



Răsuciri cu haltera

Fixează capătul unei bare într-o articulație pivotantă ori în colțul unei încăperi. Încarcă un disc la celălalt capăt. Ține-l în fața ta, cu picioarele depărtate la lățimea umărului. Stai cu brațele drepte și împinge bara în dreapta, cu răsucire din șolduri și picioare. Apoi trage de halteră spre stânga. Revino la centru. Aceasta e o repetare.

Antrenor: Peter Park, antrenor de atleți profesioniști și proprietar Platinum Fitness Summerland din Santa Barbara County, California

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. Grooming: Brittany Spaulding/True Beauty Marks; șort și pantofi sport Nike; Guliver/GettyImages (bulină)

FOTOGRAFII DE BEN GOLDSTEIN

▶ PEDALEAZĂ

Începe cu founder (două repetări); fă îndreptările cu haltera (trei seturi a 2-5 repetări) și genuflexiunile Zercher (trei seturi a 3-10 repetări). Schimbă greutățile și numărul de repetări de fiecare dată.

Founder

Stai în picioare, cu bazinul în spate și genunchii ușor flexați; coboară trunchiul la 45 de grade, cu coloana în poziție neutră și abdomenul încordat. Aceasta este poziția de start. Ține brațele drepte pe măsură ce le ridici deasupra capului. Menține poziția timp de 10-15 secunde; revino în poziția inițială.

Îndreptare cu haltera

Apleacă-te și apucă haltera cu priză pronație, cu mâinile depărtate la nivelul umerilor. Ține spatele drept, încordează abdomenul, partea superioară a spatelui și marele dorsal și împinge bazinul în față pentru a te ridica. Coboară bara ușor, flexând șoldurile; ține coloana în poziție neutră.

Genuflexiuni Zercher

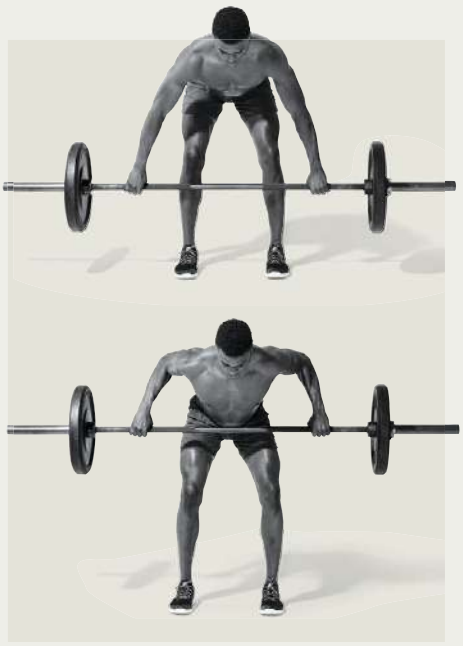
Stai cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, ține o halteră încărcată în dreptul pieptului, sprijinită pe scobitura brațelor. (O poți înfășura într-un prosop.) Ține bara aproape în timp ce împingi șoldurile în spate, flexează genunchii și fă o genuflexiune până când ai coapsele aproape paralele cu podeaua. Ridică-te.

▶ ALEARGĂ

Începe cu 5-10 genuflexiuni; apoi fă 5-10 exerciții de ramat și 10-20 de balansări cu kettlebellul. la o pauză. Acesta e un circuit. Fă trei, schimbând greutățile și numărul de repetări de fiecare dată.

Genuflexiuni bulgărești cu fandare

Stai cu spatele la o bancă și apucă două gantere. Pune vârfurile degetelor de la stângul pe bancă. E poziția de start. Îndoaie dreptul, coboară corpul până când genunchiul stâng aproape atinge podeaua. Revino la start. Fă repetările, schimbă picioarele.



Ramat din aplecat cu priză largă

Ține o halteră cu priză pronație, cu brațele la o distanță dublă față de umeri. Ține spatele arcuit natural, flexează șoldurile și genunchii; coboară trunchiul până e aproape paralel cu solul. Lasă haltera să atârne; apoi trage-o spre partea superioară a abdomenului. Fă pauză și coboară ușor bara.

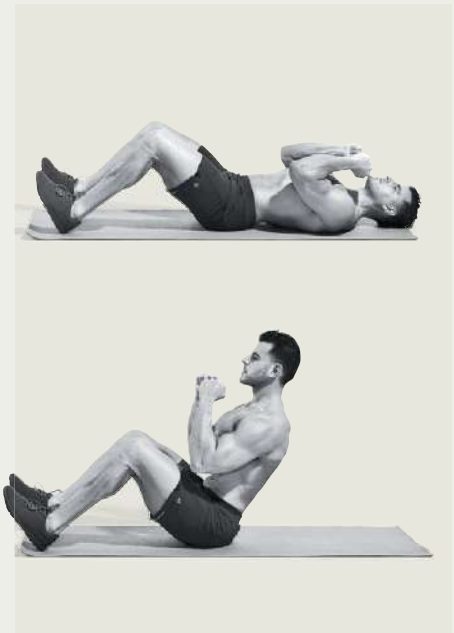
Balansări cu gantera

Împinge bazinul în spate și ține spatele drept. Coboară genunchii în „sfert de genuflexiune" și ia un kettlebell cu ambele mâini. Balansează greutatea între picioare. Ridică-te, extinde șoldurile, încordează fesierii și balansează greutatea până la nivelul pieptului. Aceasta e o repetare. Continuă să balansezi.

Fă-ți 6-pack în doar 10 minute

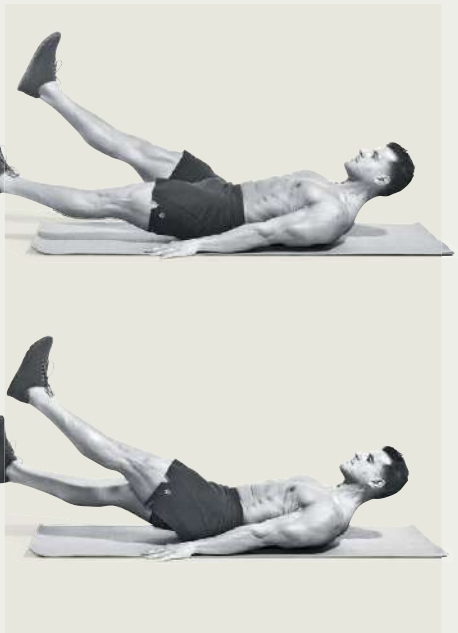
Mișcările pot părea învechite, însă, dacă adaugi următorul antrenament pentru zona mediană la sfârșitul rutinei tale de fitness, vei construi rapid acele pătrățele definite. Pregătește-te să suferi câteva zile!

INSTRUCȚIUNI Efectuează aceste exerciții ca pe un circuit, în ordinea menționată, timp de 30 de secunde fiecare. Odată ce le-ai efectuat pe toate patru, fă pauză 30 de secunde. Acesta este un circuit; fă patru.



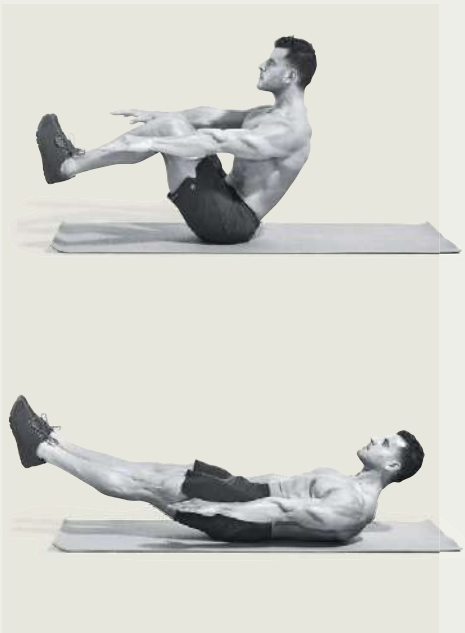
1 Abdomene

Așază-te pe spate, cu călcâiele fixate în podea și genunchii îndoiți la 90 de grade. Ține pumnii strânși în dreptul pieptului. Cu spatele drept, ridică trunchiul până ajungi la genunchi. Coboară trunchiul înapoi pe podea.



2 Fluturări de picioare din culcat

Așază-te pe spate, cu brațele pe lângă corp și palmele în jos. Ridică ușor picioarele și umerii deasupra podelei. Acum execută în aer mișcări scurte și rapide, care imită foarfeca – ridică un picior în timp ce îl lași în jos pe celălalt –, menținând abdomenul încordat.



3 Abdomene în V din șezut

Stai cu corpul în V – picioarele deasupra podelei, șoldurile și genunchii flexați, trunchiul la un unghi de 45 de grade. Brațele tale ar trebui să fie drepte și paralele cu solul. Coboară trunchiul și întinde-ți picioarele, menținându-le în aer. Revino la start.

4 Planșă

Adoptă o poziție de flotare, dar cu coatele îndoite și cu sprijin pe antebrațe. Împinge către tavan partea superioară a spatelui. Încordează fiecare mușchi din corp, mai ales abdominalii și fesierii, ca și cum te-ai pregăti de o lovitură în stomac.

> Sunt atâția bărbați care cred că nu trebuie să facă vreodată abdomene, încât execută foarte slab mișcarea. Ai nevoie de acest exercițiu ca să crești performanța și să obții un abdomen mai definit.
>
> Bobby Maximus

Antrenor: Bobby Maximus, general manager, Gym Jones, Salt Lake City

Timp: 10 minute

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. Grooming: Brittany Spaulding/True Beauty Marks; Guliver/ThinkStock (sus)

FOTOGRAFII DE BEN GOLDSTEIN

NATIONAL GEOGRAPHIC
TRAVELER

Ce-i mai bun în lume

21 DE DESTINAȚII LA SUPERLATIV
PE CARE NU TREBUIE SĂ LE RATEZI **ÎN 2017.**

natgeo.ro

O REVISTĂ EDITATĂ DE
BurdaInternational RO

LA ORICE PUNCT DE DIFUZARE A PRESEI

MEN'S HEALTH ICON

RON HOWARD

Iscusitul cineast a învățat să-și iubească trecutul și să-și modeleze viitorul.

DE ERIC SPITZNAGEL

Închipuie-ți cum ar fi, de fiecare dată când ai o realizare la serviciu, cineva să comenteze: „Hei, îți mai aduci aminte când erai un puști de șase ani, adorabil, dar foarte ciudat?“ Cam asta a fost nevoit Ron Howard să îndure timp de aproape 40 de ani. În prezent, Howard este apreciat ca unul din cei mai buni cineaști din generația sa. Totuși, când cineva îi va scrie necrologul, înainte de a menționa aportul său la producțiile *Apollo 13*, *O minte sclipitoare*, *Cocoon* sau *Codul lui Da Vinci*, sigur se va opri la rolul Opie, băiatul cu strungăreață al unui șerif de oraș provincial, din *The Andy Griffith Show*. În trecut, când venea vorba de Opie sau chiar de personajul Richie Cunningham, pe care l-a interpretat în serialul *Happy Days*, Howard recunoaște că bătea în retragere. Cu timpul, n-a mai fost defensiv. „Am ajuns într-un punct în care mă simt flatat când cineva mă strigă Opie sau Richie“, spune el. „Fără aceste personaje, viața mea nu ar fi la fel. Tot ce am realizat le datorez lor.“ Cu toții ar trebui să facem pace cu trecutul în același fel.

MEN'S HEALTH: **Ți-ai descoperit chemarea la vârsta de cinci ani. Faptul că ai început așa devreme te-a ajutat să capeți repede încredere în forțele proprii?**

RON HOWARD: Cred că da. Mi-amintesc cum era să joc în serialul *Andy Griffith*, simțeam că am reușit să mă fac auzit. Mă consideram deja coleg de breaslă cu actorii adulți.

Deci tu și Don Knotts mergeați împreună prin cluburi de striptease, după filmări?

[Râde.] Nu, nimic de genul ăsta. Ei nu mă considerau parte din gașcă. Dar m-au implicat cu adevărat în procesul de creație.

În ce fel?

Îmi amintesc exact momentul când au început să mă ia în serios. Filmările pentru serial se desfășurau într-o atmosferă de colaborare. Într-o zi, chiar după ce împlinisem șapte ani, eram în mijlocul repetițiilor și aveam o replică, nu mai știu exact ce. I-am zis regizorului: „Nu cred că un copil ar spune asta așa“. Iar el mi-a zis: „Bine, arată-mi tu cum ar trebui s-o spui“. I-am zis, iar el a răspuns: „OK, să facem așa“. Iar eu m-am simțit atât de... nici nu pot exprima în cuvinte.

Lumea ta s-a schimbat.

Chiar așa. Îmi amintesc că stăteam acolo și radiam de încântare, de parcă primisem primul sărut, iar Andy a venit la mine și m-a întrebat: „De ce rânjești așa, tinere?“

Chiar așa s-a exprimat?

Da, ăsta era stilul lui Andy de a vorbi. Așa că i-am spus: „A fost prima dată când regizorul a acceptat una dintre sugestiile mele.“ Andy m-a bătut pe umăr și a zis tare, să audă toată lumea de pe platou: „Păi a fost prima ta sugestie ca lumea. Acum, hai să filmăm scena.“

Când l-ai cunoscut pe John Wayne, era la fel de țanțoș ca în filme?

Prima dată când l-am întâlnit, a fost într-un hotel din Carson, Nevada, unde filmam *Pistolarul* (The Shootist) [ultimul film al lui Wayne, lansat în 1976]. Regizorul, Don Siegel, tocmai mă conducea în camera lui Wayne, să ne facă cunoștință, când, în holul hotelului, am văzut un ghid TV cu Henry Winkler și cu mine pe copertă, în costumele din *Happy Days*. Don a zis: „Trebuie să-i arăt asta Ducelui“. L-am implorat să n-o facă, dar el a luat revista oricum și am mers la John Wayne în cameră. Wayne era un tip impunător, chel, cu mâini mari.

Ducele era chel?

Da. La momentul respectiv, nu-și purta peruca. Era un uriaș chel care juca șah. Nu mă așteptam la asta. Am dat mâna cu el și a fost ca și când mâna mea mică a fost acaparată de palma lui gigantică. Siegel i-a dat ghidul TV și i-a spus: „Uite unde a apărut tânărul nostru prieten, săptămâna asta“. Wayne s-a uitat la copertă, apoi s-a uitat chiorâș la mine și a zis: „A, ești pe cai mari, nu-i așa?“, cu vorba sa tărăgănată, specifică.

„Ești pe cai mari, nu-i așa?“ e genul de întrebare pe care John Wayne o rostește înainte să împuște pe cineva.

A fost bine. Am vorbit despre asta și ne-am amuzat. De fapt, era foarte amabil.

Cum ajunge o persoană să fie legendă? E vorba doar de talentul nativ? Sau legendele sunt cei care nu renunță niciodată?

Cred că e vorba de ambele. Sunt unii oameni care ajung imediat legende, cum ar fi James Dean sau Elvis Presley sau Beatles. Beatles au devenit legende înainte de a împlini 30 de ani. Alții ajung legende după perioade lungi de productivitate susținută.

Crezi că faci parte din a doua categorie?

Nu știu. Mie nu-mi place să-mi evaluez propria carieră. Dar unul dintre cele mai mari complimente pe care le-am primit vreodată a fost de la Steven Spielberg. Nu demult, în timp ce făceam schimb de idei, mi-a zis: „Numele tău e celebru încă din 1960. Ești un fel de Cal Ripken Jr. al cinematografiei.“

Ăsta da compliment.

Cal Ripken Jr. a bătut recordul de participare la cele mai multe meciuri de baseball consecutive.

Era un jucător de baseball al naibii de bun.

Absolut. Însă motivul pentru care a devenit legendă, în primul rând, este că a continuat să participe.

A participat la circa 2.600 de meciuri de baseball.

E nemaipomenit. S-a menținut în formă și a continuat să joace baseball în fiecare an. Dacă așa definești o legendă, n-am nicio problemă cu asta. Sunt mândru de longevitatea mea. Cred că este un scop admirabil pentru oricine. Orice ai face, încearcă să fii precum Cal Ripken Jr. Fii cel care continuă să participe indiferent de situație.

Adaptare de Oana Popa. Guliver/GettyImages

INSIDER EVENTS & PROMO

TEZYO • BURBERRY • ZENITH • MERCEDES-BENZ

ALEGE-ȚI MODELUL POTRIVIT

Purtând numele de „New Trend. New World“, colecția primăvară-vară 2017 propusă de Tezyo sugerează o reîntoarcere la elementele naturale în design și în lifestyle. Pantofii sunt realizați de branduri renumite, au detalii lucrate cu atenție și acoperă o gamă variată de modele, astfel încât să ai de unde alege indiferent care este stilul care te reprezintă.

tezyo.ro

COLECȚIE NOUĂ

Burberry a lansat colecția February 2017 pentru bărbați și femei într-un show inspirat din operele artistului Henry Moore, traduse în colecție prin forme, texturi și detalii artizanale, precum și imprimeuri inspirate din fotografii ale operei lui, din arhiva Fundației Henry Moore. În România, o selecție din colecția Runway February 2017 este disponibilă în flagship store-ul Burberry din Strada Luterană nr. 4.

burberry.com

COLABORARE DE SUCCES

Co-proiectat de specialiștii Zenith și Range Rover, Chronomaster El Primero Range Rover Velar Special Edition se remarcă printr-un elegant cadran gri satinat, cu detalii în nuanțe de cupru, și o curea neagră din cauciuc acoperită cu piele perforată. Un ceas care înglobează patrimoniul și realizările deosebite a două legende, perfect adaptat peisajului urban. Ceasurile Zenith sunt disponibile în România prin Galt orologerie elvețiană.

ceasuri.ro

PE URMELE CELOR MAI BUNI

Mercedes-Benz lansează prima campanie de brand pe plan local, subliniind valorile definitorii ale brandului: siguranță, confort și sportivitate. „Pe urmele celor mai buni“ vine în întâmpinarea românilor, conectându-i cu parteneri inovatori și de încredere, cu sprijinul ambasadorilor Mercedes-Benz în România: Andreea Esca, Camelia Potec, Andi Moisescu și Cătălin Ștefănescu.

peurmelecelormaibuni.ro

TICKETS AVAILABLE ON WWW.UNTOLD.COM

3 - 6 Aug. 2017 • Cluj • Transylvania • Romania
www.untold.com

Men'sHealth
Ghid de stil

PRIMĂVARĂ 2017

PAGINA 96
Fashionul e o artă
Un colecționar îți spune cum se influențează reciproc cele două domenii.

PAGINA 98
Fii pregătit pentru orice vreme
Primăvara e mereu capricioasă. N-o lăsa să te surprindă.

PAGINA 106
Detaliile fac diferența
Accesoriile nu sunt obligatorii, dar pot diferența o ținută banală de una cool.

PAGINA 114
Nu face compromisuri
Învață de la un designer de top cum să fii mai bun în tot ce faci.

REALIZATORI
Elisabeta Gedő
Ioana Vasile

Trenci **COS**
Geacă **Moncler**
Pantaloni **Scotch&Soda,** Collective

Cum mi-a influențat arta felul de a mă îmbrăca

Am ajuns să colecționez artă pentru că simțeam nevoia să fiu înconjurat de obiecte frumoase.

De Eduard Uzunov

Mi-am propus ca în fiecare zi să văd cel puțin un obiect de artă. Asta îmi dă o stare de bine. E un hobby care m-a ajutat să depășesc momente dificile în viață. Plus că așa cunosc mereu oameni interesanți. Îmi place să evadez în universul persoanelor creative. În momentul de față, susțin câțiva artiști foarte tineri, iar unul dintre ei va expune luna aceasta la galerie.

Arta mă eliberează de stres și mi-a influențat felul în care mă raportez la haine. Mă îmbrac mult mai relaxat. Am renunțat să mai port costume rigide și am ajuns să îmi facă plăcere să mă îmbrac. Am impresia că schițez compoziția unui tablou când îmi compun ținutele. Nu consider că mă îmbrac la modă și nici nu mă interesează moda. Mi s-ar părea absurd să mă preocupe ceva atât de schimbător. Dar urmăresc anumiți designeri care îmi par foarte poetici. Îi am în minte pe Ann Demeulemeester sau Haider Ackermann, dar hainele nu sunt principala mea preocupare. Nu am vreun style icon în minte atunci când îmi compun ținutele. Nu îmi planific cum să mă îmbrac. O fac spontan, în funție de starea de spirit. Azi am simțit nevoia să pun pe mine un trenci cu imprimeu floral, de exemplu. Când vine vorba de evenimente, mi se pare de bun simț să respect dress code-ul. Cred că niciun bărbat nu are cum să greșească dacă, atunci când pe o invitație scrie black tie sau jeans, se îmbracă astfel. Mi s-a întâmplat de multe ori ca tematica unei petreceri să fie ceva de care nu mai auzisem până atunci. Asta mi-a plăcut, fiindcă m-a provocat să mă documentez ca să-mi pot compune ținuta.

Îmi cumpăr haine doar când găsesc ceva care îmi place cu adevărat. De exemplu, tocmai mi-am cumpărat un melon la o licitație. Pe care am de gând să-l port. Îmi place să cumpăr piese spectaculoase. Brandurile de la care cumpăr adesea sunt Dries van Noten, Gucci, Margiela, Ann Demeulemeester, uneori Louis Vuitton. Dar le cumpăr doar când văd ceva care îmi place. Cred că e mai ușor să cumperi online (salvezi timp și bani, primești hainele direct acasă), dar eu cumpăr din magazine, pentru că îmi place să socializez. Știu că va veni și momentul în care voi cumpăra online. Dar încă nu.

Nu merită să cheltuiești averi pe haine. Cred că banii trebuie cheltuiți pe artă. Arta nu se devalorizează, dimpotrivă. Dar există și haine care am observat că, odată cu trecerea timpului, în loc să se demodeze, devin mai actuale. Am o geacă din piele de la Armani pe care o port de mai bine de 15 ani. Sfătuiesc pe oricine să-și cumpere una sau un trenci de la Burberry. Se potrivesc și cu vremea de acum și vor fi „acele piese" din garderobă.

Ionuț Staicu pentru cosmiq.ro

ELECTRIC CASTLE

JULY 12–16, 2017 BÁNFFY CASTLE CLUJ ROMANIA

DEADMAU5 FRANZ FERDINAND
ZEDD ALT-J NERO PAUL VAN DYK
TRENTEMØLLER MODERAT DUKE DUMONT
UNKLE MACEO PLEX SOHN NOISIA 'OUTER EDGES'
HOUSE OF PAIN ATARI TEENAGE RIOT ÂME
ARCHITECTS SLAVES DIXON DUB PISTOLS
GUSGUS CLAPTONE CEDRIC GERVAIS A-TRAK

DJ SNEAK CASSY SONJA MOONEAR EATS EVERYTHING BEARDYMAN YOUNGR
FANFARE CIOCÂRLIA CLARK-DEATH PEAK MIND AGAINST FRANCESCA LOMBARDO
ȘUIE PAPARUDE COMA SUBCARPAȚI ROBIN & THE BACKSTABBERS BYRON
GOLAN LUNA AMARĂ MACANACHE & THE PUTREDS S.P.Y
TROYBOI PETRE INSPIRESCU METRIK & DYNAMITE MC
MIKE SKINNER MISTAJAM DIMENSION MJ COLE
ETHERWOOD TOMMY CASH ONUKA COUNTERFEIT
TIMO MAAS PUNNANY MASSIF FLIC FLAC ZWETTE
KORNEL KOVACS CRAZY P SOUNDSYSTEM
PETAR DUNDOV JURJAK
+MANY MORE

~~499 Ron~~
439Ron
UNTIL
May 17

STRATEGIC PARTNER
MAIN SPONSOR
MAJOR SPONSORS
SPONSORS
MEDIA PARTNERS

Îmbracă-te de primăvară

Temperaturile incerte din lunile de primăvară lasă loc eternei dileme: cu ce să te îmbraci? Soluția sunt jachetele ușoare, necăptușite, purtate peste layere din tricotaje, cămăși și hanorace.

De Elisabeta Gedő / Fotografii de Marian Pălie

Grooming: Mirry Degeratu
Hair styling: Ionuț Roșu/Beauty District

Modele: Mihai Bran/Attitude Models
Ștefan Pătrăuceanu/Attitude Models

Emil Ardeleanu/DejaVu Models Management
Mulțumim Renault România pentru ajutor.

▲

Pardesiu **COS**, 350 lei
Cardigan **COS**, 690 lei

Pardesiul cu rever

Alege o culoare care avantajează toate nuanțele de piele - navy. Când îl cumperi, fii atent să aibă în compoziție și niște fire din lână, pentru că va avea o ținută prețioasă și va rezista mai multe sezoane.

CUM SĂ-L PORȚI Combină-l cu o bluză care se închide cu fermoar. Această suprapunere, deși simplă, e de mare efect, pentru că e un truc de styling care aduce atenția privitorului în zona feței. Alege o culoare complementară pardesiului pentru un impact vizual mai puternic.

SFAT Mânecile raglan vor avantaja mai puțin tipii cu umeri înguști. Dacă știi că această parte a corpului tău nu se pretează pentru un astfel de croi, alege un model cu tăietura mânecii normală și cu umerii întăriți.

Culorile pastel

Poartă nuanțe care te duc cu gândul la delicatese culinare: somon, fistic, bezele și sorbeturi. Nouă ne place albastrul pudrat pentru că se potrivește cu alte nuanțe de albastru și cu bleumarin. Investește în jachete ușoare, din fâș sau din doc.

CUM SĂ LE PORȚI Se potrivesc cu bej, cu alb dar și cu bleumarin, pentru mai mult contrast. Jacheta pastelată va arăta bine cu pantaloni chinos și polo-uri sau cu pulovere tricotate fin, din bumbac. Evită cașmirul primăvara.

SFAT Poartă o haină mai lungă, al cărei tiv să se oprească la câțiva centimetri deasupra genunchilor. Va fi de efect, mai ales dacă e dintr-un material precum bumbacul peliculizat. Dacă ești mai scund, alege o jachetă care se oprește mai jos de talie.

Jachetă **COS**, 490 lei

Jachetă **COS**, 350 lei

Polo **Brooks Brothers**, 399 lei

Pantaloni **COS**, 350 lei

▲ Cămașă **Scotch and Soda**, 379 lei, Collective
Pulover **COS**, 290 lei

▶ Cămașă **Burberry**, 950 lei | Jachetă **Brooks Brothers**, 1.379 lei | Pantaloni **COS**, 350 lei

Cămășile relaxate

Te vor duce mereu într-o zonă mai serioasă decât un sweatshirt, dar suficient de relaxată. Poți suprapune pulovere ușoare de primăvară de care te poți debarasa dacă se face prea cald.

CUM SĂ LE PORȚI În culori pudrate sau carouri, cu jeans, cu pantaloni chinos din bumbac sau cu pantaloni din catifea reiată, cămășile sunt mereu o alegere potrivită pentru orice ocazie. Suprapune o jachetă clasică bej peste o cămașă cadrilată, pentru un aer britanic și cool.

SFAT Păstrează același registru de nuanțe pentru pantaloni, jachetă sau oricare alte piese lângă care alegi să alături cămașa. Dacă vrei să mai adaugi o culoare, urmărește să aibă aceeași tonalitate. Asta înseamnă că dacă le-ai face o poză alb-negru, s-ar vedea un gri de aceeași intensitate.

Piese sport

Pentru timpul liber, compune-ți ținutele din bluze de trening, hanorace sau pantaloni lejeri din bumbac, popularizați sub denumirea de sweatpants. Sunt piese foarte comode și arată foarte fresh.

CUM SĂ LE PORȚI Poți combina mai multe piese asemănătoare, alăturând un hanorac cu o geacă sport. Sigur că va exista mereu și opțiunea all black sau, chiar mai bine, all navy. Completează lookul cu niște ochelari de soare cu design inspirat din anii '80.

SFAT Poți purta o ținută în care toate piesele au detalii în culori neon: de exemplu, un trening cu o jachetă peste. Secretul e să se regăsească aceleași accente de culoare pe fiecare item.

Jachetă **Prada**, 5.170 lei, Mengotti
Hanorac **Bikkemberg**, 1.205 lei, Sport/Couture

Jachetă **COS**, 350 lei

Pantaloni **H&M**, 99 lei

Ochelari **Prada**, 1.399 lei, Optiblu

Îngrijește-te până la ultimul detaliu

Nu haina îl face pe om, ci felul în care își alege și poartă accesoriile esențiale. Fie că e vorba de o pereche de pantofi care ți se potrivesc, butoni pentru ocazii speciale, un portofel de calitate sau de creme de față care îți protejează pielea ori un parfum care îți completează ținuta, acestea îți vor da un plus de încredere zi de zi.

De Elisabeta Gedő și Ioana Vasile / Fotografii de Victor Oancea.

Debordează de optimism

Primăvara e veselă, chiar dacă din când în când plouă. Sărbătorește noul anotimp cu bună-dispoziție: o față fresh și niște accesorii cu accente colorate.

ASORTEAZĂ-ȚI CUREAUA. Acest accesoriu ar trebui să se potrivească cu restul lucrurilor pe care le porți. De preferat, cu pantofii, dar o curea cusută cu ață oranj se poate asorta, la fel de bine, cu rucsacul.

REÎMPROSPĂTEAZĂ-ȚI FAȚA. Aplică o mască iluminatoare, las-o să acționeze timp de 20 de minute pe față, apoi clătește. Folosește o cremă cu SPF după, pentru a te feri de petele solare. Fă asta de două-trei ori pe săptămână.

POARTĂ RUCSAC. Pretextul pentru un rucsac poate fi utilitatea: e suficient de încăpător pentru laptop, echipament de sport, lunchbox etc. Dar adevăratul motiv este pur estetic: aplicațiile din piele și culorile optimiste.

Curea **Boss Orange,** 279 lei, Collective
Flashmud Brightening Treatment, **GlamGlow,** 232 lei
Rucsac **Prada,** 6.540 lei, Mengotti

Banana Hand Milk, **TonyMoly**, 40 lei, Sephora
Butoni **Etro**, 720 lei, Mengotti
Shaving Cream, **Musgo Real**, 60 lei, Madison Perfumery

Ieși din rutină

Atunci când trebuie să arăți ca scos din cutie, la un interviu sau un eveniment cu dress code pretențios, nu doar costumul contează, ci întreg aspectul. Micile detalii fac diferența.

ÎNGRIJEȘTE-ȚI MÂINILE. Femeile se uită la mâinile unui bărbat și le vor îngrijite. Banana Hand Milk de la Tony Moly îți hidratează pielea pe loc. Apreciază însă și designul fun al ambalajului, așa cum numai coreenii pot crea.

AMUZĂ-TE CU BUTONII. Vrei să atragi atenția asupra mâinilor când ești îmbrăcat la patru ace? Alege butoni colorați, care înfățișează un personaj de desene animate, sau, și mai ironic, un cal înaripat.

BĂRBIEREȘTE-TE OLD SCHOOL. Folosește o cremă de ras cu tentă retro. Aplic-o pe barbă cu un pămătuf. Îți va înmuia firul de păr și îl va face mai ușor de tăiat. Așteaptă două minute înainte să începi să te razi.

Fii relaxat

Dacă nu ai un dress code trecut în job description, renunță la costume și chiar la sacouri. Un stil mai casual, în această perioadă a anului, te va ajuta ca, după serviciu, să aterizezi direct la întâlnirile cu prietenii.

ENERGIZEAZĂ-ȚI FAȚA. Nu doar cafeaua alungă somnul, ci și produsele de grooming. Aplică o cremă pe pielea curată, dimineața. Pentru un plus de efect revigorant, păstrează produsul în frigider.

PĂȘEȘTE COMOD. Poartă sneakerși de fiecare dată când ai ocazia, pentru că sunt cele mai comode încălțări care s-au inventat vreodată. Sugestia noastră este să optezi pentru mai multe variante de culori: verde sau albastru, de exemplu.

Facial Fuel, **Kiehl's**, 155 lei
Pantofi sport **adidas**, 546 lei
Pantofi sport **Pepe Jeans**, 369 lei, Enzo Bertini

Portofel **Prada,** 1.800 lei, Mengotti
Idealizer Multi-Action Moisturizer 3-Day Beard And +, **Vichy,** 84 lei
Apă de toaletă Dior Homme Sport, **Dior,** 50 ml, 320 lei
Ceas **Optimef Fărăzece,** 500 lei, molecule-f.com

Echilibrează-ți ținutele

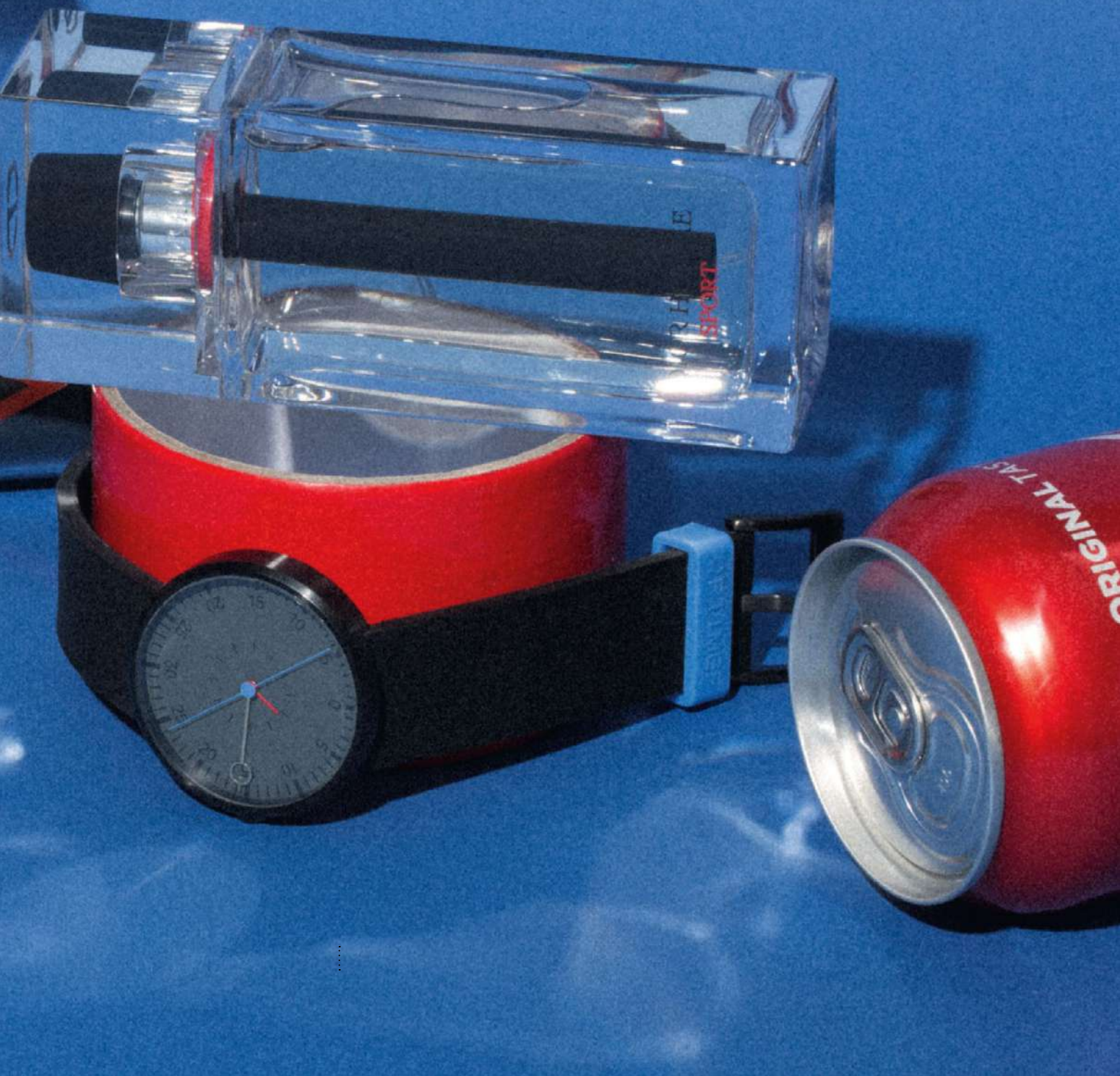
Vrei să atragi atenția, dar nu cu toate lucrurile pe care le porți. Un singur accesoriu ieșit din comun e suficient, restul lucrurilor pot fi clasice. Inclusiv felul în care miroși.

IA-ȚI PORTOFEL CLASIC. Așa nu va trebui să-l adaptezi lucrurilor pe care le porți. Plus că, unul ca acesta, din piele saffiano, va contrabalansa excesul de coolness pe care ți-l oferă ceasul recomandat de noi.

ÎNGRIJEȘTE-ȚI BARBA. E accesoriul tău cel mai de preț, iar un frizer isteț poate face un statement. Alege o cremă multi-tasking pentru bărbați (ca să n-o mai folosești pe cea de față a iubitei). Cea de la Vichy îți catifelează și barba.

ALEGE PARFUMURI PROASPETE. Aromele energizante și condimentate sunt potrivite pentru primăvară. Păstrează parfumul în rucsac, pentru o reîmprospătare rapidă, când simți că energia ta e la cote scăzute. Pulverizează în spatele urechilor și pe gât, niciodată direct pe haine.

CITEȘTE ORA UȘOR. Tipii de la Optimef au creat un ceas cu designul dictat de felul în care citim ora: fără un sfert, fără zece… Afișajul cadranului e departe de a fi clasic, însă e mai aproape de felul în care verbalizăm trecerea timpului.



Ochelari **Dolce&Gabbana** 679 lei, Optiblu
Apă de toaletă Allure Homme Sport, **Chanel,** 50 ml, 334 lei
Cool Eye Panda's Dream Stick, **TonyMoly,** 51 lei, Sephora
Butoni **Burberry,** 476 lei

Exersează în aer liber

Dacă nici primăvara n-o faci, atunci când? Parcurile sunt numai bune pentru alergări ușoare. Sau, pur și simplu, pentru plimbările de weekend (ia-ți și o carte bună la tine).

PROTEJEAZĂ-ȚI OCHII. E bine să ai mereu la îndemână ochelarii de soare, așa că ia-ți și o pereche mai sport, cu lentilele oglindă. Dacă ești nostalgic după anii '90, s-ar putea să-ți placă cei pe care i-am propus noi.

POARTĂ UN PARFUM SPORT. Pulverizează întotdeauna pe piele (ca să vezi cum reacționează cu pH-ul tău), așteaptă să percepi și notele de bază (cele care rămân pe piele toată ziua) și nu freca încheieturile mâinilor după aplicarea acolo (produsul nu va mai mirosi la fel).

REÎMPROSPĂTEAZĂ-ȚI PRIVIREA. Iată un produs util pentru ochii obosiți, cu pungi și încercănați. Oricând în timpul zilei, aplică acest stick pe zona de sub ochi. Extractul de bambus din produs va decongestiona, va hidrata și reîmprospăta instantaneu zona.

Începe-ți ziua așa cum trebuie

Dimineața îți vei defini felul în care te simți în următoarele ore. Nu vremea de afară ar trebui să te influențeze, ci lucrurile pe care le faci până să ieși din casă.

ÎNCALȚĂ-TE BINE. Investește și într-o pereche de pantofi din piele întoarsă, cu închidere metalică. Poartă-i mai degrabă în zilele neploioase și curăță-i cu o perie din păr moale și cu un spray special.

NU TE FERI DE CREME. Dacă nu le-ai folosit până acum, după 40 de ani ai nevoie de o cremă de lifting, care să-ți ridice trăsăturile căzute. Aplic-o pe față și pe gât, dimineața și seara.

ȚINE-L LA ÎNDEMÂNĂ. Dacă ești adeptul bărbieritului old school, îți recomandăm folosirea unui pămătuf cu care să aplici crema de bărbierit pe față înainte să te razi. Va ajuta la ridicarea firelor de păr, ușurându-ți treaba.

REPARĂ-ȚI BUZELE. Cui îi plac buzele aspre și crăpate? Dacă nu apreciezi asta la femei, află că nici ele nu le apreciază la tine. Păstrează în buzunar un balsam incolor pentru hidratare instantanee.

Renergy 3d Soin lifting, antirid, fermitate, **Lancôme**, 412 lei
Pămătuf **Sephora**, 173 lei
Balsam de buze Ceramidin LipAir, **Dr.Jart+**, 45 lei, Sephora
Pantofi **Enzo Bertini**, 299 lei

Inspiră-te din lumea lui Raf Simons

Merită să fii cu ochii pe designerul mutat de curând la New York pentru a se ocupa de reinventarea brandului american Calvin Klein.

De Elisabeta Gedő

Raf Simons e un tip care, deși se bucură de un imens succes profesional, nu face compromisuri când e vorba de principii. De exemplu, în 2000, și-a închis temporar brandul care-i poartă numele ca să-și ia un an sabatic. A părăsit funcția de director de creație al casei Dior (deși s-a bucurat de apreciere și succes) ca să aibă mai mult timp pentru viața personală și pentru brandul său.

Colaborează cât mai mult

A fost mereu deschis către colaborări, iar succesul s-a tradus prin vânzări uriașe și prelungirea acestora pentru mai multe sezoane, așa cum s-a întâmplat cu adidas sau Eastpak. A mai creat și pentru Asics, Fred Perry, Linda Farrow, dar nu s-a limitat doar la modă. A făcut design de textile și accesorii pentru brandul danez Kvadrat .

Lasă-ți amprenta personală

Fie că a colaborat temporar cu branduri mass-market sau că a fost director artistic la case mari, Raf și-a impus estetica și asta a făcut diferența. Când era la Jil Sander, a creat o linie adiacentă brandului, în care hainele să fie mai puțin austere și minimaliste. A ajutat casa Dior să iasă din criza de imagine în care se afundase.

Implică-te în mai multe proiecte

S-a ocupat mereu de câte două proiecte mari în același timp, lucru deloc comod – a făcut Jil Sander în paralel cu Raf Simons, pe urmă Dior cu Raf. Acum lucrează pentru Calvin Klein și continuă să se ocupe și de brandul Raf Simons. A fost și curator de artă la un moment dat și a predat modă la Universitatea de Arte Aplicate din Viena.

la America în serios

A schimbat logoul și a făcut o campanie cool, cu modele purtând renumita lenjerie sau jeanși și cu lucrări de-ale lui Warhol și Prince pe fundal. Practic, a împrospătat și intelectualizat brandul. În ceea ce privește prima colecție pentru ei, Raf a arătat ce înseamnă minimalism american și senzualitate pentru el. Piesele colecției vor fi vedete în toamna acestui an.

IMAXTREE

PROGRAMUL TĂU COMPLET
DE ANTRENAMENT ȘI DIETĂ!

menshealth.ro

DIN APRILIE, LA ORICE PUNCT DE DIFUZARE A PRESEI!

O revistă editată de
BurdaInternational RO

Acasă

Îmi vreau casa în siguranţă chiar şi când sunt la distanţă

Orange Smart Home
10 €
pe lună

Alege pachetul de senzori de care ai nevoie pe orange.ro/smarthome şi în magazine.

orange™

It's all about
what matters to you

TVA inclus, ofertă valabilă până la 30 iunie 2017, pentru contractele pe 1 an.